

БУДЬ ЗДОРОВ!

№10
1995

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- ДИАГНОЗ ПО КОНЧИКУ НОСА
- СРЕДСТВА ОТ МИГРЕНИ
- МАССАЖ СТОП
- ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ
- ПОЧЕМУ ХОЧЕТСЯ ВЫПИТЬ?
- ГЕНИАЛЬНОСТЬ ПО ЛОМБРОЗО





ОКТЯБРЬ. *Силуэты*

Подписка на журнал «**БУДЬ ЗДОРОВ!**» проводится
во всех почтовых отделениях страны.
Подписной индекс 73035. Каталог газет и журналов, страница 83

Ежемесячный журнал
№ 10 (28), октябрь 1995 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Аркадий Галинский
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместитель главного
редактора
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Администратор
Ян Шенкман

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6
Телефоны: 266-77-76,
266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

Подписная цена одно-
го номера 1500 руб.

© «Будь здоров!», 1995 г.



В НОМЕРЕ:

СТЮАРТ ЛИВАЙН, МАЙКЛ КРОМ Пожалуйста, не беспокойтесь! _____	2
ВИКТОР СУХОВ Возраст паспортный и биологический _____	8
Компьютерный хилер: лечение как игра _____	10
ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ Головная боль _____	11
Х. МАЗАФРЕСТ Массаж стоп _____	21
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Очищение души дыханием _____	27
КУРТ ТЕППЕРВАЙН Диагноз по кончику носа _____	31
ИБРАГИМ МЕЛИКОВ Почему хочется выпить? _____	34
ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН Голод и аппетит _____	36
РАШЕЛЬ КАГАНОВА Диетический режим Бирхер-Беннера _____	40
РИММА ЛЕНСКАЯ Идеальное питание _____	45
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Цвет — медицина будущего? _____	52
«Живая» и «мертвая» вода: преодоление простатита _____	57
АЛЕКСАНДР ДОЛИН Искусство Дао _____	66
АЛЕКСАНДР ДУБРОВ Геопатогенные зоны _____	72
СТИВ ШЕНКМАН Лучший спортсмен мира — Брумелль _____	77
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ Шуман. Грезы любви и смерти _____	81
ЧЕЗАРЕ ЛОМБРОЗО Гениальные безумцы _____	87



ПОЖАЛУЙСТА, НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ!

Исходите из теории вероятности

Тео Бергауэр, генеральный директор крупной строительной компании, придя однажды на работу, сразу понял, что что-то случилось. Секретарша, проработавшая у него много лет, казалось, вот-вот заплачет.

— Что с вами? — спросил ее Бергауэр.

Она рассказала, что ее сын только что вступил в армию, причем выбрал войска, которые посылают в горячие точки. Тогда как раз назревал кризис в Югославии, и она просто заболела от страха, что ее мальчик может погибнуть.

Бергауэр не знал, как ее утешить, но вдруг задумался над тем, насколько это возможно.

— Какова вероятность того, что его часть могут послать в Югославию? — спросил он.

Приблизительно один шанс из ста, решили они. И заключили договор: если этот один шанс осуществится, она даст волю своему волнению, но пока этого не произошло, у нее совершенно нет причин для беспокойства.

Задав себе один-единственный вопрос и задумавшись над ответом, вы в значительной степени избавите себя

от лишнего беспокойства. Вопрос этот таков: «Насколько велика вероятность этого события?» Большинство людей тратят много времени на переживания из-за возможных событий, которые потом не происходят. Вообще говоря, как раз того, из-за чего мы беспокоимся, как правило, не случается. «Моя жизнь, — писал французский философ Монтень, — состояла из ужасных несчастий, которые в большинстве своем никогда не происходили в действительности».

Попробуйте вычислить вероятность самых нежелательных для вас событий — это очень полезное занятие. Шансов за то, что самолет, в котором вы летите, разобьется, — один из ста тысяч, за то, что вас уволят в этом году, — один из пятиста, может быть, один из тысячи.

Можно предсказать вероятность любого события — это очень интересная игра. Вы начнете шире смотреть на вещи, воспитаете в себе выдержанность и оптимизм.

Принимайте неизбежное

Шесть лет Дэвид Ратт занимался отправкой грузов в фирме по экспорту-импорту. Однажды там появилась вакансия менеджера по импорту.

«К сожалению, — вспоминает Ратт, — меня не повысили в должности». Он мог позволить своему разочарованию перерасти в озлобленность. Он мог потерять всякий интерес к работе, которой занимался. Но с ним этого не случилось. «Я решил, что надо не расстраиваться из-за того, что все равно нельзя изменить, а обратить эту неудачу в победу, — говорит он. — Я решил, что как могу буду помогать новому менеджеру, особенно в первые, самые трудные месяцы работы».

Вскоре он получил место помощника менеджера по импорту.

Последуйте совету Ратта: не тратьте время и силы на беспокойство по поводу того, что от вас все равно не зависит.

«Много раз меня одолевало беспокойство, а я не знал, как с ним справиться, — говорит чилийский предприниматель Андрес Наварро. — Что делать, если вы влюбились, но вам не отвечают взаимностью? Никто не придумал ответа на этот вопрос».

Благодаря везению или жизненному опыту мы можем справиться с некоторыми проблемами, но всегда будут такие, которые мы не можем решить.

Преступность и нищета, число часов в сутках, тот факт, что во многом наша жизнь зависит от других, — все это нельзя изменить. Несмотря на любые наши старания, на самые выдающиеся творческие идеи, существуют вещи, которые нам неподвластны. Жаль, конечно, что другие люди не всегда делают то, что нам хочется, но такова жизнь, и чем скорее мы научимся принимать ее такой, какая она есть, тем счастливее будем.

Совершенно очевидно, что не обстоятельства, а наше отношение к ним делают нас счастливыми или несчастными. Но если мы сталкиваемся с неизбежным, у нас нет выбора. Альтернатива признанию неизбеж-

ности одна — жизнь, полная разочарования и горечи.

Когда мы прекращаем борьбу с не зависящими от нас жизненными обстоятельствами, у нас появляются время, физические и творческие силы, чтобы справиться с теми проблемами, которые мы можем решить. «Стремитесь принимать все, как есть, — сказал Генри Джеймс. — Признание того, что уже произошло, — первый шаг на пути к преодолению последствий любого несчастья».

Запретите себе волноваться

Больница «Шарп Кабрильо» переживала тяжелые времена. Шла большая волна сокращений, и врач Лори Инглэнд была уверена, что вскоре будет уволена. Сначала она впала в депрессию, но потом сумела взять себя в руки и приняла решение: больше ни минуты не нервничать, просто получать удовольствие от работы.

Она стала делать то, что ей хочется: была добра и внимательна к больным, взялась за преподавание на курсах повышения квалификации. Ее энтузиазм не остался незамеченным, особенно на фоне общего пессимизма.

«Как вы думаете, кто попадает под сокращение? — спрашивает Инглэнд. — Расстроенный и нервный человек или ценный член коллектива, с любовью выполняющий свою работу?»

Биржевому агенту дается указание продавать акции, если их цена упадет до определенной отметки. Лучше понести издержки, чем потерять все состояние. Вы можете применить ту же тактику. Спросите себя, стоит ли из-за этой проблемы не спать ночь, нервничать целую неделю, наживать себе язву? Очень и очень немногие проблемы заслуживают таких переживаний. Заранее решите для себя, до какой степени следует волноваться в конкретном случае.

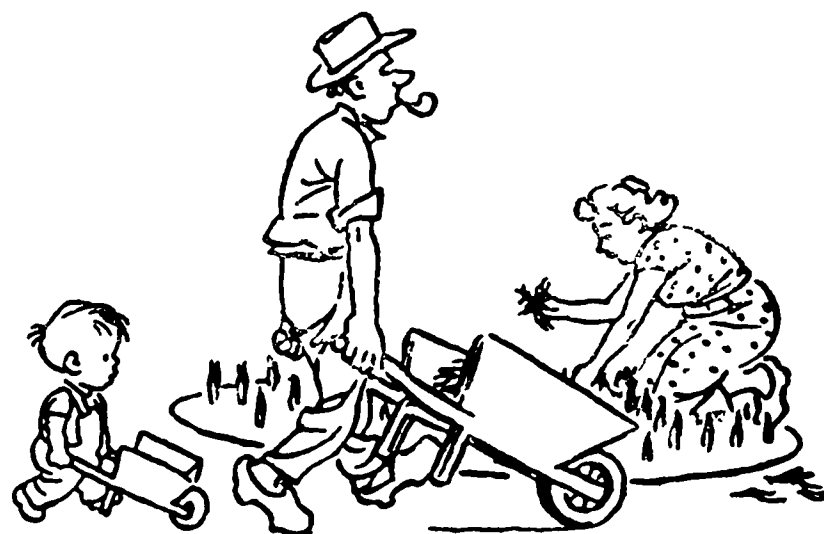
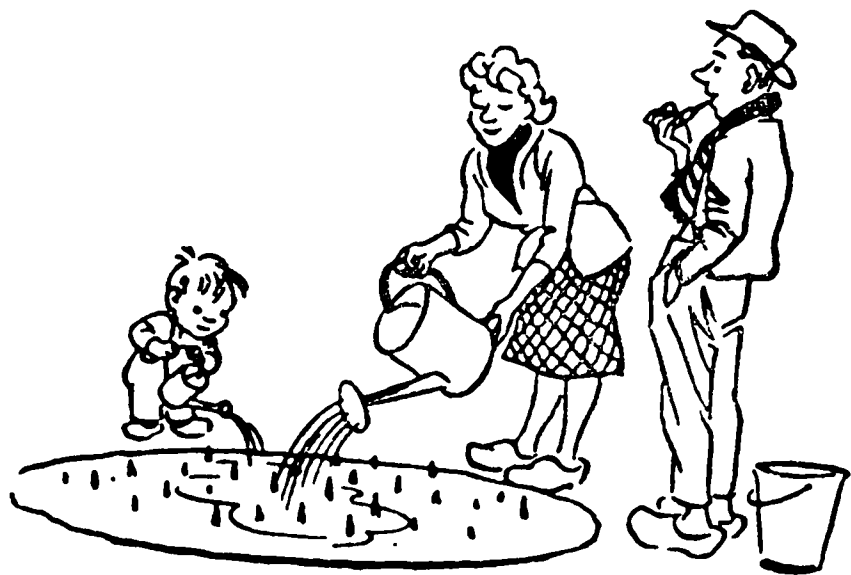


Рисунок датского художника Херлуфа Бидструпа достаточно наглядно иллюстрирует идеи, изложенные в этой статье. Рисунки Бидструпа мы даем и к некоторым другим материалам этого номера

Ни одна проблема на свете не должна вызывать **излишнего** беспокойства.

Смотрите на вещи шире

Некоторые мелочи вообще не стоят беспокойства. Не испортит ли ветер вашу прическу? Будет ли ваш газон зеленее, чем у соседей? Улыбнулся ли вам сегодня начальник?

В жизни есть важные вещи, а есть неважные. Научившись различать

их, вы вдвое сократите беспокойство. Берите пример с Чи Чи Родригеса, игрока в гольф.

Около 250 человек собралось, чтобы посмотреть, как Родригес ударит по мячу, — он был знаменит.

Рядом с площадкой в инвалидной коляске сидел мальчик. Никто не обращал на него внимания, тем более профессиональные игроки, вышедшие на поле перед Родригесом. Их гораздо больше интересовал приз турнира — 450 000 долларов.

Выйдя на площадку, Родригес заметил мальчика. Он вынул из кармана перчатку для игры в гольф, расписался на ней и подарил мальчику. Лицо ребенка осветилось радостью и восхищением — на него обратил внимание такой великий человек.

Толпа ответила на поступок Родригеса громкими аплодисментами. Родригес поднял руки, будто говоря: «Я не заслуживаю аплодисментов».

Родригеса, конечно, очень волновал турнир, но он понимал, что в жизни есть более важные вещи. Помогать другим людям — превосходный способ борьбы с беспокойством.

Приручите свое беспокойство

Предположим, вы научились принимать неизбежное, ограничивать волнение, знаете, какой ущерб способно нанести беспокойство, и тем не менее у вас появилась серьезная проблема, которая требует нестандартного решения.

Попробуйте воспользоваться тремя советами — и вы ясно увидите сложившуюся ситуацию.

1. *Спросите себя, что может произойти в худшем случае.*

К счастью, большинство наших проблем — это не вопросы жизни и смерти. Может быть, самое худшее, что с вами случится, — это потеря каких-то выгод. Или вы опоздаете на встречу, или ваш начальник накричит на вас, или вы не получите давно ожидаемого повышения. Неприятно? Безусловно. Смертельно? Скорее всего, нет.

2. *Подготовьте себя к худшему.*

Это не значит, что нужно поднять лапки кверху и приветствовать собственное поражение. Надо просто сказать себе: да, мне придется это пережить, но я смогу с этим справиться.

Человек способен пережить почти все — такова правда жизни.

Если вы представите себе, что ждет вас в наихудшем случае, вы сможете бороться с реальными трудностями.

3. *Спокойно ищите выход из сложившейся ситуации.*

Спросите себя: что я могу сделать, чтобы улучшить положение? насколько быстро нужно действовать? кто может оказать мне помощь?

Пэтти Адамс, специалист по маркетингу, поборола с помощью этого подхода самую страшную проблему в своей жизни. «Однажды, — рассказывает Адамс, — мой доктор попросил меня приехать и объявил мне результат анализа: рак матки. Меня мучил страх. Вдруг я перестану быть женщиной или еще хуже — умру? У меня все оборвалось внутри».

Она взяла себя в руки и спросила доктора, каков наихудший прогноз. Он ответил ей: «Операция и после нее — потеря способности иметь детей. Но выздоровление наступает в 95 случаях из 100».

«В двадцать семь лет, — вспоминает Адамс, — я была слишком молода и полна жизни, чтобы смириться с тем, что у меня никогда не будет детей. Но если бы я отказалась от лечения, я бы умерла».

Полтора года врачи боролись с болезнью при помощи лекарств — все безуспешно. «Когда операция стала неизбежной, я приказала себе не терять веры, не позволяла страху завладеть мною, — говорит она. — Я настроилась на то, что смогу справиться с любыми невзгодами, которые выпадут на мою долю».

Ей сделали операцию. К счастью, опухоль оказалась небольшой. Пэтти вылечилась. «Прошло 4 года, и у меня нет никаких признаков рака, — завершает она свой рассказ. — Каждый день я начинаю жизнь заново».



НЕКРАСИВАЯ ДЕВОЧКА

Среди других играющих детей
Она напоминает лягушонка.
Заправлена в трусы худая рубашонка,
Колечки рыжеватые кудрей
Рассыпаны, рот длинен, зубки кривы,
Черты лица остры и некрасивы.
Двум мальчуганам, сверстникам ее,
Отцы купили по велосипеду.
Сегодня мальчики, не торопясь к обеду,
Гоняют по двору, забывши про нее,
Она ж за ними бегаёт по следу.
Чужая радость так же, как своя,
Томит ее и вон из сердца рвется,
И девочка ликует и смеется,
Охваченная счастьем бытия.

Ни тени зависти, ни умысла худого
Еще не знает это существо.
Ей все на свете так безмерно ново,
Так живо все, что для иных мертво!
И не хочу я думать, наблюдая,
Что будет день, когда она, рыдая,
Увидит с ужасом, что посреди подруг
Она всего лишь бедная дурнушка!
Мне верить хочется, что сердце не игрушка,
Сломать его едва ли можно вдруг!
Мне верить хочется, что чистый этот пламень,
Который в глубине ее горит.
Всю боль свою один переболит
И перетопит самый тяжкий камень!

И пусть черты ее нехороши
И нечем ей прельстить воображение, —
Младенческая грация души
Уже сквозит в любом ее движении.
А если это так, то что есть красота
И почему ее обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота,
Или огонь, мерцающий в сосуде?

1955



Фото Виктора Ахломова



Возраст

паспортный и биологический

Попробуйте протестировать себя по таблице доктора Сухова — и узнаете свой истинный возраст. А узнав, постарайтесь помолодеть — возрастные показатели перед вами. Натренируйте себя хоть до уровня двадцатилетнего

Лучшее время для тестирования — по утрам, до завтрака. Показатели женщин — на 10% ниже зафиксированных в таблице. Собрав о себе все необходимые сведения, проставьте против каждого из 13 тестов тот возраст, который соответствует вашему результату. Затем все цифры набранных вами возрастов сложите и разделите на количество тестов (13). Это и будет ваш настоящий возраст.

Пояснения к таблице

3. 1,5 мили — это 2400 метров. Тест проводится на ровной местности очень быстрым шагом или бегом.

6. Задержку дыхания на выдохе производят в положении сидя после неглубокого вдоха, плотно зажав нос.

7. Подтягивание на перекладине (каждый раз до уровня подбородка) — только для мужчин.

8. Приседать надо до конца с выбрасыванием рук вперед.

10. Стоя поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и приставьте ее пяткой к колену другой ноги. Результат

засчитывается до отрыва пятки от пола или потери равновесия.

11. Отношение силы правой кисти по данным кистевого динамометра к массе тела (норма 60%).

12. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Разметьте стенку на 2—3 м вверх (1 деление — 1 см). Встав к стене правым боком, поднимите вверх правую руку и зафиксируйте самую высокую отметку (например, 210 см). Затем подскочите как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в двух метрах от вас ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат пробы Абалакова.

13. Для определения индекса грации разделите окружность талии на окружность голени (в самой широкой ее части).

«Количество здоровья»

Эти тесты позволяют оценить и «количество здоровья» — уровень функциональных возможностей орга-

низма. Норма, соответствующая вашему возрасту, составляет 100%. Если показатель хуже нормы, то при делении двух цифр получается меньше 100%. Например, в возрасте 40 лет пульс после подъема на 4-й этаж составил не 116 ударов в минуту, как должно быть в норме (100%), а 120 ударов, что составляет 96,7% от нормы (116:120). Предположим, пульс через 2 минуты после подъема составил не 100 ударов в минуту, а 104, что соответствует 96% нормы и, кстати, является показателем для 45-летнего возраста. Переведите все полученные результаты тестов в проценты по отношению к норме и выведите среднее арифметическое этих показателей. Это — ваше «количество здоровья».

Итак, вы определили свой истинный возраст и «количество здоровья». Что делать, если эти цифры вас не удовлетворяют? Конечно же, изменить свой образ жизни.

По данным наших многолетних исследований, наиболее эффективные средства развития функциональных резервов и снижения функционального возраста — это плавание (хотя бы 2—3 раза в неделю), бег (хотя бы по 20 минут в день или по 40 минут через день), зимой — катание на лыжах и коньках, летом — езда на велосипеде, гребля, работа в огороде, круглый год — гимнастика (если проводить ее с элементарными снарядами, оздоровительный эффект удваивается), спортивные игры, ускоренная ходьба.

Тесты	Возрастные показатели								
	20	30	35	40	45	50	55	60	65 лет
1. Пульс после подъема на 4-й этаж (темп — 80 шагов/мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128
2. Пульс через 2 мин	94	96	98	100	104	106	108	108	110
3. 1,5-мильный тест Купера (мин)	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	—
4. Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	145
5. Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88
6. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе (с)	40	38	35	30	28	25	23	21	19
7. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	5	4	3	2	1	1
8. Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50
9. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (раз)	40	35	30	28	25	23	20	15	12
10. Проба Бондаревского: стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	40	30	25	20	17	15	12	10	8
11. Отношение силы кисти к весу (%)	65	63	61	59	57	55	53	52	50
12. Проба Абалакова: прыжок в высоту (см)	50	45	43	41	39	37	35	33	30
13. Индекс грации (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ХИЛЕР: лечение как игра

В мартовском номере журнала мы предложили нашим подписчикам проверить состояние своего здоровья, а если потребуется, то пройти курс лечения на приборе «Биокор-тест» (компьютерный хилер), созданном московскими учеными П. Бойцевым и В. Пospelовым. Из огромного числа писем жребий отобрал 20. Сейчас, когда все, кому повезло, прошли десятидневный курс лечения и диагностики, можно подвести итоги.

Все прошедшие курс отметили общее улучшение своего состояния. У них резко повысилась работоспособность, исчезли головные боли, усталость, раздражительность, нормализовался сон. На фоне этого улучшения стали проходить более серьезные заболевания — нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, хронические боли в позвоночнике.

Конечно же, для того чтобы полностью исцелиться и обрести здоровье, десяти сеансов мало. Ведь болезни приобретались годами.

«У меня серьезная и давняя аллергия и хронический правосторонний артрит (сильные боли, плохая подвижность правой руки и ноги), — рассказывает пенсионерка А. А. Лебедева. — Особенно страдаю я при обострении аллергии: голова и лицо горят словно в огне, а тело покрывается крошечными трещинами.

Лечение на приборе Бойцева и Пospelова, — продолжает она, — я бы назвала комфортным. Это похоже на игру, в которой ты всегда — выигрывающая сторона. Потому что с каждым сеансом происходит улучшение состояния организма, ты это чувствуешь, ты

это видишь на экране, и тебя это очень радует.

Первое, в чем я воочию убедилась, — это простота выполнения процедуры и отсутствие необходимости владеть какими-то особыми знаниями и навыками. Я «путешествовала» по своему организму, наблюдала изменения состояния его систем, ориентируясь не на слова врача, а на свои ощущения.

Сейчас я чувствую себя великолепно, летаю как на крыльях. Ни нога, ни рука не болят. Я даже забываю, что у меня это было, и двигаюсь свободно, легко, быстро. Аллергия тоже отступила. Кожа у меня побледнела. Трещин нет.

И я подумала: как было бы хорошо, если бы руководители организаций, заботясь о том, чтобы их сотрудники не сидели неделями на больничных листах, чтобы микроклимат в коллективе был хороший, приобретали бы для своих сотрудников хотя бы один прибор на всех. Ведь сейчас все крупные фирмы компьютеризованы, и каждый сотрудник мог бы вместо перекуров и чаепитий за 10—15 минут в день пройти оздоровительный сеанс.

На мой взгляд, компьютерный хилер даже не очень нужен в поликлиниках. Его настоящее место — в каждом офисе, где руководитель и сотрудники заинтересованы в успехах предприятия и в собственном здоровье».

Нам остается согласиться с мудрой женщиной и сообщить всем заинтересованным лицам и предприятиям телефон, по которому можно навести справки о приобретении компьютерного хилера: (095) 486-57-48.



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



Как уже говорилось в предыдущем номере, одной из причин гипоксии головного мозга может быть хроническая сердечная недостаточность. К сожалению, если это не выраженные

Окончание. Начало в № 9 за 1995 г.

Фото Владимира Крылова

пороки сердца, уже приведшие к застойным явлениям в печени, отекам на ногах, одышке, нарушениям сердечного ритма, то они терапевтами и кардиологами во внимание не принимают.

ся. При этом чаще всего врачи слышат соответствующие шумы в сердце, эхокардиография показывает конкретные дефекты, но значения им не придается, их рассматривают как функциональные нарушения, и лечение не назначается. Для ортодоксальной медицины это закономерно, поскольку в ней каждый орган рассматривается как бы отдельно. Ну подумаешь, чуть-чуть несовершенный клапан — одышки и отеков ведь нет. Это классический подход «медицины болезней», узких специалистов.

Однако если подходить к здоровью с системных позиций, то даже при отсутствии грубой патологии четыре-пять многолетних негрубых нарушений в организме могут, суммируясь, принести здоровью не меньший вред, чем выраженная болезнь. Корректировать необходимо даже негрубые пороки сердца, поскольку они дают каждодневную многолетнюю небольшую ишемию всех тканей и органов. А капля, как известно, камень точит. Поскольку практически все пороки сердца, будь это недостаточность или стеноз митрального, аортального клапанов или дефекты межжелудочковой или межпредсердной перегородки, приводят к более низкому, чем в норме, давлению крови в аорте, это дает и более низкое давление в сонных артериях, и, соответственно, хроническую гипоксию мозга.

Часто встречаются дети, подростки и взрослые с негрубыми пороками сердца, которых никто не наблюдает, не лечит. В большинстве случаев при более пристальном обследовании таких пациентов оказывается, что они чуть больше других устают от бега, для них характерна синева под глазами и пастозность голеней и стоп (у детей остаются следы-вмятины от сандалий, от резинок носков), чаще, чем у других, у них бывают неприятные ощущения в области сердца, головокружения,

обмороки. У людей с дефектами межжелудочковой перегородки больше, чем у других, мерзнут кисти и стопы, нередко с молодости появляются варикозное расширение вен на ногах, геморрой. Но им говорят: «Ничего, это функциональный шум, не беспокойтесь».

Что же необходимо делать таким людям? Принцип очень прост. Если больным с грубыми пороками назначаются сильнодействующие средства: сердечные гликозиды (которые делают работу сердца более экономной), мочегонные таблетки и препараты калия, то при негрубых пороках необходимо постоянное применение подобных, но более мягких средств: вместо сердечных гликозидов — боярышник или ландышево-пустырниковые капли, вместо мочегонных — чай из слабых мочегонных трав (клевер, лист березы, ромашка, корень лопуха, брусничный лист), вместо препаратов калия — продукты им богатые (урюк, курага, изюм, картофель со шкуркой, яблоки). Им, как и всем, совершенно необходимы физкультура (но без резких и больших нагрузок) и свежий воздух.

«Сердечным» больным полезно носить изделия из золота. Наиболее подходящие камни — алмаз и рубин, наиболее подходящий цвет — зеленый. Среди специй предпочтение следует отдавать мускатному ореху (но не злоупотреблять им) и кардамону.

Еще одной причиной гипоксии головного мозга является ухудшение кровотока при различных деформациях в шейно-грудном отделе позвоночника (врожденные, посттравматические, остеохондроз). Сам факт наличия хронической патологии костно-хрящевой ткани говорит о нарушении, в первую очередь, минерального и белкового обмена. Поскольку причин этих

нарушений может быть множество, причем у каждого человека они свои, то без индивидуальной системной диагностики заочно вылечить, например, остеохондроз нельзя. Меры же, которые обычно применяются в больницах и поликлиниках, являются достаточными лишь для снятия острого состояния, но никак не для излечения. Основной недостаток в этих случаях — исключительно местная и курсовая терапия. Лечат именно шею, в то время как у одного больного необходимо обратить внимание еще и на плохо функционирующие почки, у другого — еще и на паращитовидную железу, у третьего — на поджелудочную железу, у четвертого — на надпочечники. У пятого — на тонкий кишечник, у шестого — на первое, второе и третье и т. д. Причем обратить внимание не только в том случае, когда уже обнаружился, например, пиелонефрит, и не для того, чтобы давать антибиотики. Имеются в виду, как вы уже понимаете, и более тонкая патология, и другое лечение. Порочность же курсового лечения состоит в следующем: провели курс, приглушили процесс — и до следующего курса он снова набирает силу.

Местное лечение патологии шейно-грудного отдела позвоночника должно быть постоянным. Можно провести в год 2—3 курса физиотерапии, профессионального массажа, мануальной терапии в медицинском учреждении, но кроме того необходимо лечить позвоночник постоянно дома. Домашнюю физиотерапию без электрических приборов, самомассаж, гимнастику выполнять очень просто. Возьмите за правило 2—3 раза в день растирать, массировать рукой затылок, шею, трапециевидные мышцы. 2—3 раза в неделю втирайте лечебные мази в шейно-грудной отдел позвоночника. Чаще втирать не следует, чтобы не было раздражения кожи. Используйте

любые мази для растираний, применяемые при радикулитах, невралгиях (эфкамон, финалгон, випросал, тигровая, скипидарная мази). Мази лучше чередовать, так как они обладают разными свойствами, и втирать на ночь, чтобы не попасть под сквозняк и не застудиться. Хороший эффект могут дать компрессы с медицинской желчью (купите в аптеке и применяйте по инструкции), периодические аппликации листьев лопуха или капусты. Гимнастику для шейно-плечевого пояса лучше делать во второй половине дня, когда мышцы и связки уже разогреты. Резкие движения головой и руками после сна могут обострить процесс.

Гипоксия головного мозга может быть связана со склонностью к гипотонии или с вегетососудистой дистонией (нейроциркуляторной дистонией) с низким либо нестабильным артериальным давлением. В данном случае заочные советы давать очень сложно, поскольку причина самой вегетодистонии всегда сложна и индивидуальна. Однако большой опыт работы с такими больными показывает, что для всех них характерны некоторые типологические изменения в организме. Во-первых, наиболее часто отмечается патология гипоталамо-гипофизарной системы (главные гормональный и вегетативный центры организма, находящиеся в основании головного мозга). Очень часто у таких больных имеется и патология надпочечников, почек (чаще всего не явная, а в виде дисфункции и потому не леченная). Нередко имеется и функциональная слабость печени — «фабрики» дезинтоксикации, одного из важнейших энергетических центров организма, органа, участвующего прямо и косвенно в продукции, усвоении и накоплении многих витаминов, гликогена.

Исходя из этого можно дать рекомендации общего характера при вегетодистонии с головной болью. Регулярно (2—3 раза в день по 2—5 мин) делайте самомассаж воротниковой зоны и верха поясницы массажером, полотенцем или просто руками. Прикладывайте на область почек, надпочечников (выше талии) грелку 1—2 раза в день на 10—20 минут. Регулярно выполняйте упражнения (асаны) из йоги, улучшающие кровоток и функцию гипофиза, надпочечников, почек («березка», «плуг», «змея», «кузнецик»)*

Если имеется вегетодистония со склонностью к повышению давления, принимайте сосудистые мозговые средства (например, стугерон или кавинтон) в возрастной дозе не менее месяца. Каждый день или хотя бы через день делайте гимнастику для всех групп мышц. Сами подберите комплекс упражнений, который вам нравится. Практикуйте контрастный душ, банные процедуры. Если плохо переносите баню, то париться необходимо по индивидуальному режиму, постепенно приучая себя к парилке. Наконец, в зимне-весенний период принимайте различные природные общеукрепляющие препараты (продукты пчеловодства, мумие, женьшень или элеутерококк, левзею и т. п.). Наиболее эффективное из этих средств — пантокрин в инъекциях (применять по инструкции, приложенной к упаковке).

Кроме того, чаще вдыхайте аромат Melissa (лимонная мята) и базилика — они улучшают мозговую кровоток. Прикладывайте после еды грелку к области печени. Если же вас беспокоят запоры, проводите 2—3 раза в месяц тюбажи (слепые зондирования) с 15—30 г магнезии (сульфат магния) или глауберовой соли (сульфат

натрия): растворите одну из этих солей в 150 мл воды, выпейте утром натощак в выходной день, лягте на правый бок, положив грелку на область печени на один час. В течение двух-четырех часов у вас должен быть обильный жидкий стул. Многие делают тюбажи с минеральной водой, не получая эффекта жидкого стула, — это явно недостаточная процедура. Кроме тюбажей практикуйте один раз в неделю на ночь прием 1 столовой ложки касторового, или оливкового, или вазелинового масла либо листа сенны в любом виде. Лишь изредка можно пользоваться слабительными (200—250 мл) или очистительными (1—2 л) клизмами.

Не рекомендую применять модные сегодня методы очищения печени, кишечника и т. д. огромным количеством оливкового масла, лимонного сока, многолитровыми ежедневными клизмами... Это слишком грубые, нефизиологичные методы. С древности существуют комплексные, мягкие, физиологичные эффективные методы очищения организма от шлаков. Обратите внимание: и в древности, несмотря на благоприятную экологическую обстановку, у многих людей существовала проблема «зашлакованности» организма. Нынешняя же мода на очищение органов появилась на фоне экологического неблагополучия и всеобщего страха перед ним. Однако, если говорить о чистоте организма, суть не столько в экологии, сколько в состоянии органов, очищающих организм от шлаков (печень, почки, кишечник, кожа, легкие). Поскольку ортодоксальная медицина не в состоянии приводить эти органы в порядок, появился спрос на очистительные процедуры разного рода. Однако это тема отдельного разговора, выходящего за рамки данной статьи.

Мы затронули одну из не совсем самостоятельных, но часто сопутству-

* Изображение этих поз можно найти в журнале «Будь здоров!» № 7 за 1995 г.

ющих прочим причину головных болей — интоксикацию организма. Хроническая интоксикация, связанная с нарушением функции указанных выше органов, может являться тем фоном, на котором проявляются все остальные причины головной боли. В этом случае, как уже говорилось, очищающее воздействие (помимо прочих эффектов) оказывают физические упражнения, баня, травы, тюбажи, грелка на печень, массаж и грелка в области почек, специи, биостимуляторы... Специи и женьшень, например, активизируя, в частности, обменные, окислительно-восстановительные процессы, способствуют сгоранию шлаков.

Одной из наиболее распространенных причин гипоксии головного мозга является и атеросклероз мозговых сосудов. Вопреки распространенному мнению о необратимости этого процесса, хочу отметить, что при системном лечении его можно повернуть вспять, пусть и не до абсолютного восстановления сосудов. Однако причинами атеросклероза являются сложные и сугубо индивидуальные системные нарушения, которые невозможно охватить попутно — им следовало бы посвятить целую статью.

Помимо гипоксии головного мозга и интоксикации, третьей важной причиной головных болей является ненормальное внутричерепное давление, которое, конечно же, не возникает изолированно, но сочетается с сосудистыми мозговыми нарушениями. Среди сосудистых нарушений наибольшую значимость, как показывает практика, имеют собственно дефекты сосудов головного мозга, преимущественно врожденного характера. В формировании же повышенного внутричерепного давления одним из ведущих механизмов, по данным системной диагностики, является дисфункция надпочечни-

ков и почек, дающая как нарушение водно-солевого обмена, так и нестабильность сосудистого тонуса, неадекватность его при стрессах.

Следовательно, основные меры при головных болях, связанных с повышенным внутричерепным давлением, должны быть направлены на улучшение функции надпочечников, почек, улучшение мозгового кровотока и повышение устойчивости к стрессам. Эффективными могут быть многие из уже перечисленных выше рекомендаций: указанные асаны, массаж и грелка на верх поясницы, массаж воротниковой зоны и волосистой части головы, регулярное употребление чая из трав, улучшающих почечный, надпочечниковый кровоток, обладающих мягким мочегонным действием. При отсутствии перечисленных выше трав можно временно пользоваться сбором сильнодействующих почечных трав (череда, почечный чай, толокнянка, спорыш, полевой хвощ), но в меньшей дозе ($\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{5}$ от лечебной).

В отношении стрессов распространенные фразы: «учитесь бороться со стрессами», «держите себя в руках», к сожалению, являются лишь благими пожеланиями. Человек, остро реагирующий на стрессы, в том числе и головной болью, потому и реагирует болезненно, что у него слабая антистрессовая система. Конечно, можно использовать различные способы уменьшения количества стрессов. Например, не положить ребенку ключ от квартиры в карман, а повесить на шнурке на шею и тем самым избавить себя от тревоги в течение дня, что ключ будет потерян. Можно установить охранную сигнализацию в машине, а живущим на первом этаже — решетки на окна и т. д. Можно постараться изменить свое отношение к событиям, происходящим вокруг нас, к нашему окружению, к людям, с которыми приходится иметь дело. Все мы постоянно, не задумыва-

ясь, прибегаем к многим мелким средствам антистрессовой защиты. А если не делаем этого, то жестоко страдаем. Не менее важной и эффективной мерой является укрепление антистрессовых возможностей организма.

Здесь три принципа. Первый — укрепление здоровья в целом за счет гармоничного сочетания общеоздоравливающих мер, то есть за счет здорового образа жизни (режим, достаточная двигательная активность, рациональное питание и т. п.). Второй — тренировка антистрессовых механизмов: контрастный душ и банная процедура, при отсутствии противопоказаний — периодические, относительно высокие физические нагрузки, моржевание (кому это по душе), сложные турпоходы, участие в различных соревнованиях и конкурсах, даже просмотр «шоковых» фильмов и т. д. Третий — регулярные мягкие седативные (успокаивающие) мероприятия при уязвимости нервной сферы, повышающие порог восприимчивости к стрессам. К таким мерам можно отнести регулярный прием валерианы, пустырника, боярышника, успокаивающих чаев, успокаивающие теплые ванны, мягкий массаж, медитацию, аутотренинг, просмотр юмористических программ и т. д. Валериану следует употреблять длительно, неделями и месяцами с небольшими перерывами в относительно спокойные периоды жизни. Ванны могут быть или просто теплые, или лучше с хвойным экстрактом либо морской солью, отваром смеси успокаивающих трав (мята, ромашка, валериана, душица...). Медитация должна быть нейтральной: например, созерцание пламени свечи или восхода и заката солнца, воспоминания о радостных днях жизни, особенно детства, чтение молитв.

Устойчивости к стрессам способствуют также теплое молоко, согретое в серебряной посуде, зеленый и голу-

бой цвет в интерьере и в одежде, ношение золота, жемчуга, красного коралла, сапфира, лунного камня (последний нежелателен для полных людей).

Итак, уважаемый читатель, вы видите, что, говоря о таком частном недуге, как головная боль, нам пришлось рассмотреть несколько сложных проблем. Это связано с тем, что головная боль является симптомом при многих патологических изменениях в организме. Однако описанные причины гипоксии, интоксикации и повышенного внутричерепного давления, в свою очередь, тоже являются симптомами, только более сложными (синдромами). Рассмотрение по отдельности патологии сердца, позвоночника, пищеварительной системы, почек, надпочечников — это вынужденная условная мера. У многих имеется их сочетание. В этом случае можно сочетать и данные в статье рекомендации.

Вас, несомненно, интересуют и советы на тот случай, когда голова уже болит, а предложенные рекомендации еще не испробованы или не принесли полного эффекта. Существует ряд экстренных мер, способных снять головную боль без таблеток. Примите любое успокаивающее средство (валериана или пустырник, ромашковый чай с медом, чашка горячего молока с медом). Сделайте контрастные ванночки для стоп и кистей (5—6 раз чередуйте очень холодную и очень горячую воду). Подержите грелку на области почек 10—20 минут. Сделайте мягкий массаж головы и воротниковой зоны. Сильно, до боли сдавливайте мочки ушей, большие пальцы стоп и кистей и безымянные пальцы кистей. Промассируйте пальцами ряд точек от начала шеи и до межлопаточного пространства по обеим сторонам вдоль позвоночника. Промассируйте до боли сере-

дину стоп. Закройте поочередно правый и левый носовые ходы и определите, в каком наиболее затруднено дыхание. Подышите через него несколько минут. Если это утро или вечер, посмотрите несколько минут широко открытыми глазами на солнце (когда оно у горизонта и на него легко смотреть). Лежа на спине с закрытыми глазами, расслабьтесь и 10 минут представляйте зеленый луг, затем голубое небо.

Если же вы все это проделали, но не добились желаемого эффекта, тогда остается только принять таблетку. Головные боли долго терпеть неже-

лательно, поскольку это приводит к органическим изменениям в тканях мозга, и за месяцы и годы эти изменения могут накапливаться. Вред от них в последующем превзойдет вред от таблеток, к которым вы можете иногда прибегать.

Хочу добавить, что на фоне приведенных в статье рекомендаций не отменяются, а наоборот, могут быть хорошим дополнением любые другие лечебные меры: лечение у гомеопата, иглотерапия, применение иппликаторов, магнитотерапия, оксигенобаротерапия, различные системы дыхания, лечебное голодание и т. п.

ЖРЕБИЙ КОНОВАЛОВА

Наши постоянные читатели помнят, что мы попросили доктора Коновалова пролечить десять наших подписчиков, страдающих диатезом, и десять, страдающих астмой. Из огромного числа людей, приславших нам письма с просьбой о помощи и копии квитанций о подписке, жребий определил тех, кто был приглашен на курс лечения. Терапия Владимира Васильевича Коновалова своеобразна. На первом приеме доктор проводит системную диагностику и назначает лечение (чаще всего это травы, самомассаж, массаж биологически активных точек, специальные физические упражнения, витамины, легкая лекарственная терапия и пр.). Пациент фактически предоставлен сам себе. От того, сколь аккуратно, добросовестно и регулярно он будет выполнять предписания врача, зависит состояние его здоровья. В ходе лечения проводятся коррекция назначений и контрольный осмотр пациентов.

Мы дали список отобранных по жребию пациентов (№ 7 за 1995 г.) и рассказали о самом начале лечения

(№ 8). Пришло время подводить первые итоги. Итак, возьмем список страдающих диатезом из июльского номера (в этом списке восемь человек — двое приехать не смогли).

1. Оля Акинфеева, 8 лет, Москва. «Лечимся все восемь лет, — писала ее бабушка. — Три раза лежали в больнице. Ночами из-за зуда девочка не спит, расчесывается до крови. При особо сильных приступах кричит: «Не хочу жить!»

Уже через 10 дней после начала лечения значительно уменьшился зуд, девочка стала спокойнее. Потом началось некоторое обострение, а затем девочке стало значительно лучше. При контрольном осмотре было отмечено, что лицо и шея совершенно очистились, но зуд иногда беспокоит.

2. Сергей Афонин, 11 лет, Москва. «Диатез начался с двух месяцев на сладкое и молоко. Хождение по больницам и мучения мальчика — настоящий кошмар».

За время лечения кожа очистилась, значительно расширился ассортимент продуктов, не дающих аллергическую

реакцию. Мальчик окреп, стал спокойнее.

3. Наташа Латотье, 5 лет, Фрязино Московской области. Девочка окрепла, кожа совершенно очистилась. Если съедает очень много ягод, появляется несколько пятнышек на локтевых сгибах.

4. Вера Никитина, 14 лет, Москва. Уже после двух недель лечения кожа стала чистой. Потом было небольшое обострение — реакция на входившие в назначенный курс витамины и прополис. После коррекции назначений появилось стабильно хорошее состояние.

5. Саша Филатов, 2 года, Тула. «Мокнувшие корки на щеках, красные пятна по всему телу. Очень плохой аппетит». После начала лечения кожа быстро очистилась. Все было хорошо, пока ребенка не стали кормить клубникой. С начала июля наступило стабильное улучшение, несмотря на то, что стал есть ранее запрещенные сахар, мед, варенье. Никаких жалоб теперь нет.

6. Юра Ширканов, 4 года, Троицк Московской области. Лечение оказалось на редкость эффективным. На момент последней проверки никаких

проблем со здоровьем у Юры не было.

7. Андрей Азарин, 10 лет, Москва. Существенный эффект появился уже на седьмой день лечения. Стала чистой кожа рук, нормализовался сон, перестал болеть живот. Вскоре в связи с резким ухудшением погоды произошел кризис. Впоследствии улучшение стало стабильным, исчезла быстрая утомляемость.

8. Снежана Морозова, 1,5 года, Москва. После начала лечения исчезли покраснения кожи и зуд. Состояние хорошее.

О судьбе тех, кто лечился от астмы, мы расскажем в следующем номере. А сейчас можем сообщить, что по просьбе редакции доктор Коновалов согласился провести лечение десяти девушек и женщин, страдающих гнойничковыми заболеваниями кожи лица. Лечение будет начато в январе-феврале 1996 года. Желающие должны прислать в редакцию письма-заявки, приложив копию квитанции о подписке на журнал «Будь здоров!» (первое полугодие 1996 года). На конверте надо указать пароль: «Коновалов». В начале января жребий отберет тех, кто пройдет курс лечения у Владимира Васильевича Коновалова.

Тысячи излеченных

«АНТИТАБАК»

Избавление от курения навсегда

Выгодно! Доступно! Надежно!

У нас можно сделать **УЗИ** высокого класса —
ультразвуковое обследование взрослых и детей

м. «Китай-город»,

телефон: 282-92-85, звонить круглосуточно



СЛУЧАИ

Третий случай

Вдруг возникла в семье тревога. Жена о чем-то шепчется с сестрой, ходит по больницам. Сама она, по профессии хирург, бодрится, говорит, что все в порядке, но придется, мол, лечь на обследование.

Чуть позже узнаю, что поставлен страшный диагноз: саркома яичника. А это страшнее, чем рак. Теперь-то, спустя десятилетия, мы почти уверены, что никакой саркомы тогда не было — просто какая-то доброкачественная опухоль. Но тогда нам было не до шуток.

Жили мы в Шахтах, в 80 километрах от Ростова, и я раза два в неделю приезжал в ростовскую больницу проводить жену. Сидит моя Нина Михайловна на кровати и, прикрыв глаза, раскачивается из стороны в сторону, держась за голову. Лицо потемнело, заострилось, один нос остался. Опытные коллеги приговорили ее к сложной операции.

Шепчет печально: «Облигации трехпроцентного займа — в шкафу, на второй полке, а мамино золотое колечко — в зеленой коробочке...»

Не надо быть особо догадливым, чтобы сообразить: человек собирается в мир иной и оставляет на всякий случай завещание. Оказывается, она трое суток ничего не ела, не спала, опасаясь, что не выдержит наркоза. В юности много лет болела тяжелой формой

туберкулеза, легкие слабые. Что уж тут говорить — сама хирург. Попросил ее подождать несколько минут и пошел к заведующей отделением.

— Разрешите мне забрать жену в Шахты дня на три-четыре, чтобы она отоспалась, иначе ей трудно будет выдержать операцию, она ослабла...

Главный хирург, женщина средних лет, отрицательно покачала головой:

— Нет-нет, будем делать операцию, обещаю вам за сорок минут вышлупить все, что надо. Не беспокойтесь.

Но неожиданно заведующая отделением поддержала меня:

— А почему бы не отложить операцию? Я вижу, как она извелась, пусть отдохнет немного дома... Только показывайтесь нам хотя бы раз в месяц, мы будем следить за динамикой развития опухоли...

Я был на седьмом небе. Не надеялся получить разрешения на два-три дня, а оказывается, можно оттянуть операцию и на несколько месяцев.

Я жену за руку и — домой. К тому времени у меня уже был двенадцатилетний опыт изучения народных методов лечения тяжелых форм рака.

Начали мы голодать по одному дню в неделю — ни воды, ни еды. Отказались совсем от мяса, колбас, а мясных бульонов и прежде не употребляли. И еще стали пить «бефунгин» — препарат из березового гриба (чаги). Жена

по необходимости, а я — за компанию. Отличное средство!

Гриб чага — это рак березы. Защищаясь от вредных воздействий, береза дарит и нам свою силу.

И вот прошло двадцать два года. Операции так и не потребовалось. Медики в таких случаях говорят: «Диагноз был неправильный». Возможно. Для нас же важен результат. Жена моя могла бы не выдержать наркоза и погибнуть на операционном столе.

В течение нескольких лет после того случая у жены в нижней части живота появлялись порой неприятные ощущения, словно что-то там начинало тянуть, давить, появлялись боли. И каждый раз это бывало после того, как она ела мясо.

Мясоеды, как правило, едят намного больше вегетарианцев. Период моего перехода к вегетарианству был довольно длительным, с колебаниями, отступлениями. Мясо ведь очень хитрый, коварный продукт, вред от

него проявляется не сразу, не всем очевиден, как впрочем, и от курения, и алкоголя, и гиподинамии.

Человек, как и любое живое существо, почти всегда неудержимо стремится к наслаждению, а хорошо приготовленное мясо во время еды доставляет большое наслаждение. Но когда от него отвыкнешь, то случайное употребление его потом вызывает зверский аппетит. Человека охватывает вдруг настоящий жор, как говорят о рыбе, идущей по реке большой стаей и хватающей все, что попадает. Рыбаки это знают.

Надо научить себя подниматься из-за стола слегка голодным. Оборвать этот жор. Насыщение придет примерно через полчаса.

Герберт Шелтон называл такую тренировку детренировкой аппетита, который почти всегда и почти у всех — чрезмерный. А еще лучше — не искушать судьбу, отказаться от удовольствия полакомиться мясом.



МУЗЫКА ДЛЯ ОТДЫХА

СО «Гармония» предлагает всем, кто хочет совершенствоваться духовно и физически, набор аудиокассет **«КРАСОТА ПРИРОДЫ».**

В набор входят лучшие произведения самых известных композиторов. Утренняя заря, пробуждение природы, шум леса, пение птиц, шелест дождя, рокот моря, дыхание Космоса, воссозданные в звуках музыки, — прекрасный фон для аутогенной тренировки и релаксационной медитации.

Музыкальные произведения подобраны таким образом, чтобы помочь целителям в проведении сеансов и создать наилучшие условия для тех, кто занимается оздоровлением самостоятельно.

Кроме того, аудиокассеты «Красота природы» обеспечат вам возможность полноценного отдыха.

Для приобретения набора аудиокассет «Красота природы» направьте заявку по адресу: 153003, г. Иваново, а/я 1304, «МО». Не забудьте вложить конверт с вашим точным адресом.



МАССАЖ СТОП

Мне не приходилось слышать, чтобы больной просил повторно прописать ему укол, облучение или иглоукалывание после того, как болезнь уже позади. Совсем иное дело — массаж, в том числе массаж рефлексогенных зон стопы. Эти зоны рефлекторно связаны нервной системой с отдаленными от них определенными частями тела или внутренними органами. Очень много зон располагается в области ноги. И на них надо обращать особое внимание. Наши далекие предки ходили босиком по неровному каменистому грунту, постоянно воздействуя на свои рефлексогенные зоны. Мир изменился. Земля, «рабочее место» наших ног, перестала быть неровной, она раскатана и заасфальтирована. К тому же мы носим обувь. Из-за длительного пребывания в этой искусственной клетке нарушается циркуляция крови.

Массируя рефлексогенную зону, мы улучшаем ее кровоснабжение и соответственно улучшаем кровоснабжение связанного с ней органа.

А это жизненно важно для каждого органа и для всего организма в целом, так как кровь переносит строительные материалы, кислород, гормоны, анти-тела (защитные средства), освобождает от продуктов распада. Наруше-

ния в организме или его повреждения могут быть излечены лишь за счет улучшения кровоснабжения. Чем лучше кровоснабжение, тем быстрее протекает процесс заживления.

Если надавить на рефлексогенную зону, нередко можно обнаружить очаги уплотнения больших или меньших размеров: так называемые очаги отложения солей, в частности кристаллов мочевой кислоты и других шлаков. Они образуются на участках с нарушенным кровоснабжением. В зависимости от величины отложений происходит нарушение кровоснабжения рефлекторно связанного с этой зоной органа. Таким образом, возникает динамическая взаимосвязь между органом и рефлексогенной зоной, подтверждающая их взаимную зависимость.

Что страдает в первую очередь — рефлексогенная зона или орган? Возможно и первое, и второе. Возьмем в качестве примера несчастный случай. Тут первым оказывается поврежден орган, но не проходит и десяти минут, как реагирует рефлексогенная зона, и при надавливании в соответствующем участке она откликается болью.

Нередко наблюдается и обратное явление, когда первично раздраженной оказывается рефлексогенная зона, например, из-за неудобной обуви,

а следствием становится нарушение работоспособности рефлекторно связанного с ней органа.

Бывает, что при обследовании рефлексогенных зон пациента обнаруживается болезненность буквально во всех точках. Это вовсе не означает, что пациент смертельно болен, просто его организм не полностью работоспособен. В рефлексогенной зоне регистрируется даже малейшее раздражение.

Стопу можно массировать подушечками пальцев (ногти должны быть коротко подстрижены) или межфаланговыми суставами. Важно использовать достаточное количество крема, чтобы добиться эффекта скольжения. В зависимости от массируемого участка выполняются либо круговые движения, либо рука массажиста движется вверх или вниз.

Меня нередко спрашивают: «А разве не следует всегда массировать по направлению к сердцу?» Это правило соблюдается при массаже больших рефлексогенных зон, например при ишиасе. В этом случае при движении по направлению к сердцу нажим усиливается, а в обратном направлении рука массажиста просто скользит. Массаж одновременно воздействует на перемещение лимфатической жидкости. Если при движении вниз массировать с нажимом, лимфоотток затормозится, а этого следует избегать, так как большинство людей и так страдают нарушением оттока лимфы.

Начинайте массаж с небольшого нажима, а затем постепенно усиливайте нагрузку. Воздействие на рефлексогенную зону не должно причинять боли! Оно должно быть плавным и мягким. Если при этом человек все равно испытывает боль, необходимо точно отметить болезненный участок и через несколько минут вновь попытается оказать на него давление. Нередко боль не возобновляется, и

таким образом сложности исчезают сами по себе.

Рефлексология — это не симптоматическое лечение. Оно воздействует на первопричину нарушения. В человеческом организме никогда не бывает ослаблен только один орган. Поскольку все органы функционально взаимосвязаны, одно нарушение влечет за собой следующее. Поэтому мы должны заботиться о том, чтобы наш организм был сильным как функционально единое целое.

Если речь не идет о каком-то остром случае, как, например, сердечный приступ, или приступ мигрени, или травма (в этих случаях сразу же рекомендуется делать массаж соответствующей зоны), следует начинать массаж зон:

почки, мочеочника и мочевого пузыря, чтобы высвободить из тканей и вывести из организма шлаки (мочевую кислоту), чтобы они не отягощали кровообращение. Вначале именно этим системам следует уделять больше времени;

головы, которая является руководящим центром организма;

желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы — как детоксицирующих и участвующих непосредственно в процессе обмена веществ органов. От их работы зависит возможность обеспечения каждого органа необходимым питательным и строительным материалом;

лимфатических узлов — для того чтобы энергично происходил процесс распада шлаков, а также активизировалась выработка защитных веществ; всех прочих чувствительных зон.

При массаже стоп следует руководствоваться схемами рефлексогенных зон стопы. Эти схемы помогут разобраться в связях зон стопы с внутренними органами. Не следует бояться «попасть куда не надо»: как органы внутри организма, так и рефлексоген-

ные зоны на наружных его поверхностях, в особенности на стопах, расположены в тесной близости. Поэтому ничего плохого не случится, если при массаже определенного участка стопы, ведающего, например, грудным отделом позвоночника, вы попадете в область шейного или поясничного отдела. Боли очень часто передаются в другие участки тела, а соседние органы нередко образуют единые системы. Если у человека, скажем, не в порядке желчный пузырь, болезненное состояние распространяется и на печень, а иногда и на желудок, двенадцатиперстную кишку, поджелудочную железу. Даже рентгеновские снимки не помогают тогда понять, в чем причина жалоб больного. Поэтому не будет никакого вреда в том, если палец или ладонь массажиста нажмет на соседнюю рефлексогенную зону.

Оптимальным является массаж каждой рефлексогенной зоны в течение примерно пяти минут. В острых случаях это время без всякого опасения можно удвоить или даже утроить. Осторожным следует быть лишь в тех случаях, когда речь идет о печени или о позвоночнике. Рефлексогенную зону печени можно массировать более пяти минут лишь в тех случаях, когда почки работают удовлетворительно. В противном случае высвобождающиеся в большом количестве ядовитые вещества, поступая в общий круг кровообращения, могут вызвать отравление организма.

Длительный массаж рефлексогенных зон позвоночника нежелателен потому, что сильный приток крови может вызвать временное обострение.

Если вы хотите восстановить свой организм, я советую: сумейте уделить массажу ежедневно не менее получаса. Из них по пять минут с обеих сторон для надпочечников, почек, мочеоточника и мочевого пузыря, по пять минут для головы и шеи, по две минуты для

лимфатической системы и еще две минуты для большого места.

Люди с повышенной чувствительностью после рефлекторного массажа получают такой избыток бодрости, как будто их что-то непрерывно «распирает». Причем нередко такое состояние наступает только через несколько часов после массажа. Поэтому свои первые опыты по массажу не проводите перед сном. Иногда во время массажа рефлексогенных зон люди начинают потеть: потеют руки, стопы, потеет все тело или определенные участки кожи. У некоторых появляется легкий озноб. В таком случае массаж надо прекратить и несколько минут полежать. Кстати, в любом случае после массажа желательно немного полежать, причем полежать, хорошо укрывшись, не разговаривая ни с кем и даже не читая. Разрешите себе провести так полчаса, которые принесут вам и пользу и удовольствие.

Интенсивное возбуждение органа может вызвать проходящую реакцию. При этом важно не пугаться и не прекращать массаж.

Возможно возникновение следующих реакций, носящих временный характер:

набухание связок, особенно у людей, склонных к отекам;

набухание вен, которые вдруг начинают увеличиваться более резко из-за того, что им приходится транспортировать большее количество крови, и поэтому они становятся видны более отчетливо;

в тех случаях, когда конечности плохо снабжаются кровью и имеется тенденция к возникновению на них открытых ран, могут появляться выделения из этих ран. Эту реакцию следует расценивать как положительную, так как в этом случае выделяются токсичные вещества, которые не смогли подвергнуться разложению внутри организма и покидают его таким путем;

повышение температуры может возникать при массаже зон лимфатических узлов, но только в тех случаях, если в организме содержится дремлющая инфекция;

усиление болей в каком-либо органе;

появление синих пятен в тех случаях, если в организме не сбалансирован уровень содержания кальция.

В некоторых случаях массаж противопоказан, например, при инфекционных заболеваниях с повышением температуры тела и при заболеваниях, подлежащих только оперативному лечению. Ни в коем случае нельзя массировать воспаленные суставы. Однако рефлексогенные зоны этих суставов массировать можно. (Воспаленность сустава проявляется отеком его, покраснением и чувством повышенной температуры в нем.)

Категорически воспрещается массаж при опухолях или при опасности метастазов. Необходима крайняя осторожность при назначении массажа, если человек ослаблен болезнью и в случае беременности.

Нельзя массировать воспаленные участки кожи, участки стоп, пораженные грибком, подкожные уплотнения, бородавки, родимые пятна и варикозно расширенные вены.

ПОЗВОНОЧНИК

От гибкости и подвижности позвоночника во многом зависит здоровье человека. Правильное положение позвоночника обеспечивают около двухсот мышц и бесчисленное количество связок. Спинномозговые нервы выходят из спинномозгового канала в боковом направлении по одному с каждой стороны позвоночника через межпозвонковые отверстия и иннервируют соответствующие внутренние органы.

Так, в шейном отделе выходят семь

пар нервов, они иннервируют верхние конечности, а в поясничной области семь пар нервов иннервируют нижние конечности.

Рефлексогенные зоны

Рефлексогенные зоны позвоночника проходят вдоль внутреннего края свода стопы. Массировать следует обе стопы (рис. 1).

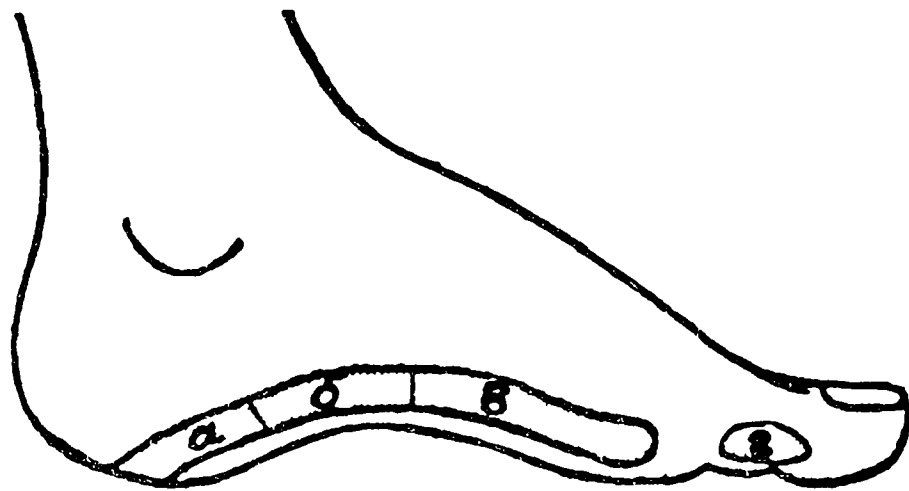


Рис. 1. а — шейный отдел позвоночника, б — грудной отдел, в — поясничный отдел, г — крестец и копчик

Не забывайте, что мягкие кресла и мягкие матрасы неблагоприятны для вашего позвоночника. А поднимать тяжести следует, только опустившись на колени. Если вы поднимаете груз весом более пятидесяти килограммов, то при вставании с коленей на ваш позвоночник давят именно эти пятьдесят килограммов. Но если вы нагибаетесь за грузом, не сгибая ноги и поднимаете его, находясь в этом положении, то давление на ваш позвоночник оказывается несравненно большим, а именно — сто пятьдесят килограммов.

«Снашивание» межпозвонковых дисков

Это слово специально поставлено в кавычки, поскольку его значение может быть ошибочно истолковано. В нашем случае под этим термином я подразумеваю деформацию межпозвонковых дисков.

Как и в каждом органе, в межпо-

звонковых дисках идут процессы усвоения и выделения веществ, отработанные вещества выделяются частично через кровь, частично через лимфу. Пластические материалы поступают к любому органу по кровеносному руслу. Но спазматическое состояние нередко нарушает процесс кровоснабжения таким образом, что орган перестает получать крайне необходимые ему пластические вещества. К этому еще следует добавить, что почти у всех людей, страдающих деформацией межпозвонковых дисков, оказываются весьма чувствительными зоны желудка, двенадцатиперстной кишки и печени, то есть усвоение пищи также оставляет желать лучшего. Таким образом, с одной стороны, страдает процесс кровоснабжения, с другой — в поступающей к органу крови не содержится в достаточном количестве необходимые ему вещества. Понятно, что в таких условиях весьма страдают межпозвонковые диски, утрачивая свою эластичность.

Как можно с этим бороться?

Способствовать улучшению процессов кровоснабжения, раздражая рефлексогенные зоны позвоночника.

Активизировать процессы выведения из организма ядовитых шлаков.

Способствовать «очищению» крови, подвергая массажу рефлексогенные зоны почек, мочеочника, мочевого пузыря и всех лимфоузлов.

Массировать зоны двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря. Изменить диету, чтобы обеспечить организму достаточное количество пластических материалов.

Таким образом, вы сможете обеспечить регенерацию ваших «сносившихся» межпозвонковых дисков.

Пример

Несмотря на то, что господин П. активно занимался спортом, состояние

его до того момента, пока он не начал заниматься массажем, было весьма плачевным: наряду с болями в спине он страдал головными болями, тошнотой, утомляемостью. Но в данном случае мы будем интересоваться только его спиной.

Боли в спине беспокоили его в течение шести лет. Весь позвоночник, от затылка до грудного и поясничного отделов, крестца и копчика, причинял ему сильную боль. Нередко ночью он не мог спать подряд более двух часов, его будили боли в позвоночнике. От военной службы он был освобожден. Врачи, занимавшиеся отбором, рассматривая его рентгеновские снимки, качали головами и твердили: «И как вы еще ходите?» Страховой врач считал его позвоночник неизлечимым: болезнь Шойермана — изнашивание межпозвонковых дисков и прогрессирующий спондилез. Единственно возможные методы лечения — плавание и гимнастика — облегчения не приносили, наоборот, боли становились все интенсивнее.

Врачи начали поговаривать об операции, цель которой — создание неподвижности позвоночника, причем чем скорее, тем лучше, иначе в ближайшее время ему придется сесть в инвалидное кресло!

Этого он не хотел и не мог принять. Должны же были существовать какие-то иные возможности! Он искал и пробовал разное, но без успеха, пока не набрел на рефлексологию. Всю силу отчаяния он вложил в работу со своими ногами. После каждого массажа он наконец-то стал испытывать облегчение. Он ежедневно массировал рефлексогенные зоны позвоночника каждой ноги десять минут. Кроме того, он массировал и другие зоны, перестроил свое питание. Постепенно наступало улучшение. Спустя два месяца после начала массажа его спина была уже в полном порядке.

Ишиас

Седалищный нерв выходит из спинномозгового канала и делится в подколенной ямке на правый и левый подколенные нервы. Это самый длинный нерв человеческого тела (его диаметр соответствует диаметру мизинца человека). Он иннервирует стопу, не затрагивая подошву.

Причинами возникновения ишиаса могут быть:

«неудачное» движение или перегрузка позвоночника;

воспаление нервного корешка или его ущемление;

переохлаждение;

химическая реакция: слишком много шлаков (снижение функции почек и неправильное питание);

душевное потрясение.

Зоны иннервации ишиаса располагаются по наружной и внутренней поверхности голени (рис. 2).

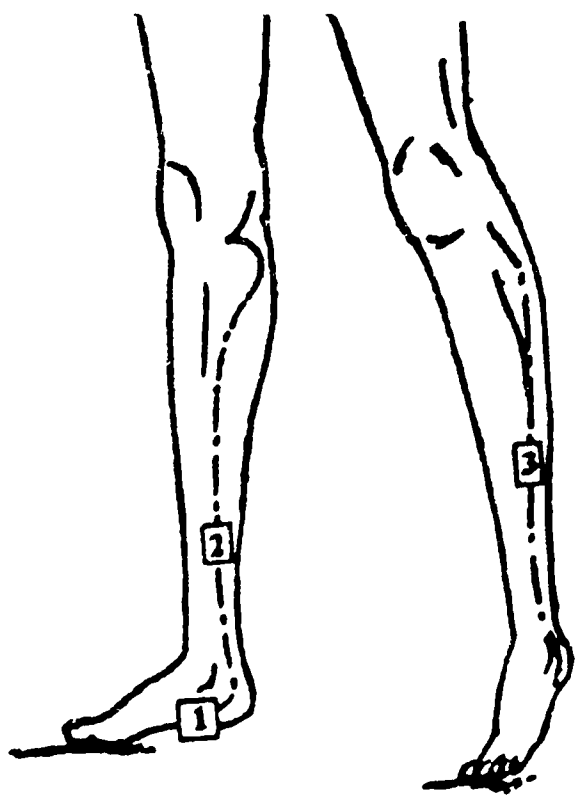


Рис. 2. 1 — место выхода подошвенного нерва, 2 — подколенный нерв — внутренняя поверхность икроножной мышцы, 3 — подколенный нерв — наружная поверхность большой берцовой кости

При острых нарушениях следует массировать эти места. В случае резкой болезненности можно массировать соответствующую рефлексогенную зону рук — вдоль локтевой или лучевой поверхности предплечья.

Если же речь идет о воспалении нервного корешка или его ущемлении, следует массировать и место выхода седалищного нерва, то есть поясничный отдел позвоночника.

Пример

Однажды вечером я была приглашена к своему приятелю. Среди гостей была одна его хорошая знакомая. В течение шести часов ее беспокоили сильные боли в области правой ягодицы, бедра и голени, она почти не могла ходить.

О чем говорили ее ноги?

1. Отложения по ходу правого подколенного нерва.

2. Недостаточная функция почек, то есть нарушение процесса выделения шлаков. Кроме того, высокая концентрация вредных веществ в пище: она выпивала шесть — восемь чашек кофе с молоком ежедневно.

Я промассировала ей рефлексогенные зоны надпочечников, почек, мочеочника и мочевого пузыря, сняла застойные явления в области подколенного нерва. Через сорок минут у нее прекратились боли, и она танцевала от радости.

Естественно, снять боли за такой короткий срок удастся далеко не всегда. В зависимости от характера нарушений, на это требуется больше или меньше времени.

Продолжение следует



Очищение души дыханием

Этот старинный особняк на Старом Арбате многие вспоминают с благодарностью. Здесь, в московском отделении Российского центра психоэндокринологии они получили необходимую им помощь. Создал Центр и уже больше десяти лет руководит им доктор медицинских наук профессор Арон Белкин, президент Российской психоаналитической ассоциации. Лечат в Центре, не применяя медикаментозных препаратов. Исцеление достигается за счет потенциальных возможностей самого организма.

Мы привыкли считать, что наше поведение определяется сознанием. С помощью органов чувств мозг получает информацию о внешнем мире и на ее основе дает соответствующие команды к тем или иным действиям. Однако есть и другая не менее важная составляющая наших поведенческих реакций — прошлый опыт, сохраненный в памяти. Сюда необходимо добавить и третий важный компонент — подсознание. Именно туда отправляется значительная часть поступающей информации.

Причины, по которым информация попадает в подсознание, различны. Например, какие-то сведения утратили актуальность, перестали быть нужными или они связаны с отрицательными эмоциями — аффектами. В последнем случае они доставляют боль, страдания. Поэтому, стремясь защитить психику, организм старается

запрятать травмирующую информацию на самую дальнюю полку своей «кладовой», забыть о ней. К сожалению, известная поговорка «С глаз долой — из сердца вон» тут не подходит. Даже будучи удалена из сознания, эта негативная, связанная с аффектом информация не исчезает бесследно — порожденные ею комплексы остаются, проявляясь в виде неврозов и психических расстройств.

Это положение является одним из краеугольных камней психоанализа. Зигмунд Фрейд, создавший психоанализ, считал, что психика человека в основном складывается к 15—16 годам. Причем именно в раннем детстве (до 6,5 лет) в ней формируются те комплексы, которые позднее могут стать причиной психических расстройств или неврозов. Чтобы избавиться от болезни, писал Фрейд, врач должен научить больного прислу-

шиваться к своему бессознательному и найти там причину психического сбоя. Больной выздоравливает, когда осознает ее.

Ученики и последователи Фрейда развили его теорию о роли бессознательного. Так, Отто Ранк считал, что первой и самой тяжелой психической травмой для человека является рождение. Ребенок входит в жизнь... через смерть. Представьте: младенец находится в материнской утробе в комфортных условиях. И вдруг его привычному существованию приходит конец. На первой стадии родов ребенок испытывает невероятные муки: он начинает задыхаться. Естественно, маленькое существо воспринимает происходящее как надвигающуюся гибель. Пережитый ребенком ужас смерти оставляет неизгладимый след в бессознательном, определяющий дальнейшее развитие человека.

Другой ученик Фрейда швейцарский психолог Карл Густав Юнг пришел к выводу, что бессознательное простирается за границы жизни конкретного индивидуума. Наряду с личным бессознательным, присущим данному человеку, существует еще и коллективное бессознательное, общее для всех людей. Другими словами, индивидуальный опыт не утрачивается со смертью личности, а становится частицей коллективного бессознательного, наследуемого из поколения в поколение.

Профессор Белкин привел такой характерный пример, помогающий представить этот феномен:

— Во время сеанса одна из наших пациенток, введенная в особое состояние сознания, увидела себя среди какого-то племени, близкого к первобытному. Ее мать для всего племени была Матерью-предводительницей. Она погибла в бою, когда дочери было два года, и девочке предстояло занять ее место. За время сеанса пациентка

прожила длинную, полную событий и приключений жизнь своей далекой предшественницы.

Моя ассистентка, проводившая сеанс, считает эту женщину вполне нормальным, обычным человеком: не очень начитанной, не склонной к экзальтации. Ее суждения трезвы и лапидарны. Увиденное для пациентки было полной неожиданностью.

Изучением роли и взаимодействия бессознательного личностного и бессознательного коллективного в психике занимается новое научное направление — трансперсональная психология. Исследования в этой области имеют не только академический, но и практический интерес. В наши дни большое число людей нуждаются в психотерапевтической помощи. Перенасыщенная стрессами повседневная жизнь провоцирует развитие психических расстройств, причины которых кроются в наших комплексах. Следовательно, нужно помочь больному выявить и осознать затаившиеся в бессознательном комплексы.

Благодаря усилиям профессора А. И. Белкина на вооружение Российским психоэндокринологическим центром взят метод интенсивной психотерапии, получивший название «пневмокатарсис», что в буквальном переводе означает «очищение души дыханием». Суть его — в особом, голотропном способе дыхания.

Вот что рассказывает о методе профессор Белкин:

— Его автор — президент Международной ассоциации трансперсональной психологии психиатр Станислав Гроф. Метод голотропного дыхания он разработал почти двадцать лет назад, и за прошедшие годы этот метод получил признание во всем мире.

Метод голотропного дыхания появился не на пустом месте. Теснейшая взаимосвязь психики с дыханием известна с древнейших времен. Жре-

цы, колдуны, врачеватели издавна использовали различные приемы, связанные с регуляцией дыхания для введения в измененное сознание. Это могла быть довольно жесткая процедура, приводившая человека в состояние, близкое к удушью, что создавало убедительное переживание смерти и возрождения. В других случаях применялись изменение скорости дыхания — гипервентиляция, или длительное сдерживание дыхания, или их сочетание.

В калифорнийском научно-исследовательском центре Эсален-Инститют Гроф экспериментировал с различными древними и современными методами. В итоге он остановился на простом увеличении скорости дыхания и его глубины в течение определенного времени — от 30 до 90 минут. Дыша подобным образом, пациенты испытывали сильные трансформирующие переживания, в результате которых происходило их исцеление как на уровне тела, так и на уровне психики.

— Что же обуславливает этот положительный эффект? Каков механизм исцеления при голотропном дыхании? — спрашиваю я у Белкина.

— Интенсивное дыхание ослабляет психологическую защиту и высвобождает бессознательное, что, в свою очередь, вызывает эмоционально насыщенные и даже драматические переживания у пациентов. Участники дыхательного сеанса как бы «входят» в скрытую в обычных условиях часть своей психики, где заложены их «комплексы», обнаруживают их, осознают и тем самым исцеляются.

Гипервентиляция вызывает сдвиг гомеостатического равновесия, и организм отвечает на изменение биохимизма внутренней среды вынесением на «поверхность» различных старых, глубоко зажатых эмоциональных напряжений, избавляется от них раз-

рядкой на периферии. Эта разрядка происходит в двух формах: либо в форме катарсиса — реагирования с драматическими движениями тела, криком, тремором, подергиваниями, кашлем, даже рвотой, либо в форме поверхностного напряжения и спазмов мышц.

Однако по мере продолжения сеанса это состояние значительно ослабляется и даже совсем проходит.

Как считает сам Гроф, подобные явления имеют сложную психосоматическую структуру и специфический психологический смысл для каждого человека. В большинстве случаев можно найти конкретные источники — биографические, перинатальные (то есть относящиеся к внутриутробному периоду) или трансперсональные — того дискомфорта, который возникает во время сеанса голотропного дыхания. Например, спазмы в кистях и стопах отражают глубокий внутренний конфликт между сильными побуждениями и тормозящими тенденциями. В таких случаях часто выявляется наличие подавленной агрессии, неосуществленных сексуальных устремлений или других импульсов по отношению к окружающим людям. Периферический разряд этих эмоциональных проблем в форме мышечных спазмов во время гипервентиляции как раз и отражает скрытое динамическое равновесие. Иногда болезненное мышечное напряжение может быть проявлением «заблокированного» творческого импульса, например, желания играть на музыкальном инструменте, танцевать, рисовать.

Так вот, в ходе сеанса голотропного дыхания напряжение, вызванное внутренними противоречиями, достигает кульминации, а затем сменяется глубоким расслаблением. Человек явно ощущает устранение блока и освобождение подавленного импульса. Таким образом люди исцеляются от

самых различных болезней, которые мучили их долгие годы.

— До сих пор речь шла о комплексах, порожденных личным опытом человека. Но ведь их может закладывать и коллективное бессознательное...

— Да, это так. Иногда корни напряжения и болей в различных частях тела можно проследить до уровня трансперсонального опыта, разных воспоминаний «прошлой жизни». Так, постоянное напряжение мышц вокруг рта, сильное «сжатие челюстей», частые спазмы горла, ощущение удушья могут быть связаны с тем, что кто-то из предков болел пневмонией, дифтерией, тонул, словом, испытал муки, связанные с прерыванием снабжения организма кислородом.

— Но если голотропное дыхание сводится в основном к учащению его ритма и глубины, можно ли заниматься им самому?

— Ни в коем случае! Занятия должны обязательно проходить под руководством специалиста. Во время сеанса «пневмокатарсиса» выявляются внутренние напряжения и блоки. Но для того, чтобы добиться исцеляющего эффекта, их следует довести до кульминации, разрешения и снятия. Врач не просто наблюдает за участниками сеанса, а поощряет их к эмоциональному и динамичному проявлению того, что травмирует их психику. Поэтому он заранее психологически готовит людей, рассказывает им, как нужно обращаться с возникающим потоком эмоций. При этом очень важно чувствовать себя полностью свобод-

ным. Сеанс продолжается до тех пор, пока участники не освободятся от всех напряжений и не достигнут приятного состояния полного расслабления. Без помощи специалиста можно легко перейти в неконтролируемое состояние с крайне тяжелыми последствиями.

— В общем плане голотропная терапия рекомендуется для лечения психических заболеваний и коррекции глубоких эмоциональных проблем. Что конкретно входит сюда?

— Как показал опыт, а голотропная терапия широко применяется во многих странах мира, включая США, она дает хорошие результаты при лечении неврозов и тревожных состояний, психосоматических заболеваний, депрессии, коррекции личностных проблем и ряде других состояний. У нас в Центре мы успешно работаем со всем спектром женских проблем, начиная с психологических и кончая физиологическими. Лечим подростковые и юношеские психические «сбои».

Беседуя с пациентами Центра, я убедился в этом. Все они были едины в своих высоких оценках результатов лечения. Особенно запомнились слова одной уже немолодой женщины:

— Здешние врачи — настоящие волшебники. Много лет я страдала от неврозов. Бог знает, сколько я проглотила всяких таблеток и выпила разных микстур. И все без толку. А тут прошла курс голотропной терапии, и мои хвори как рукой сняло. Это такое счастье — почувствовать себя нормальным, здоровым человеком!

Контактный телефон
Российского центра психоэндокринологии:
(095) 291-71-47



ДИАГНОЗ ПО КОНЧИКУ НОСА

Вглядываясь в лица — в свое ли, отраженное в зеркале, в чужое ли — мы хотим увидеть в нем больше, чем доступно глазу. Действительно, в лице нет ничего, что бы не отражало состояние организма, психики, особенностей характера, приобретенные и унаследованные свойства.

С незапамятных времен врачи предпринимают попытки определить внутреннее состояние организма по внешним признакам. Впервые это было сделано в Китае, где распознавание болезни по лицу человека было названо искусством «сяньмин», что можно приблизительно перевести как «чтение по лицу». Это знание было тайным, и великие мастера «сяньмин» устно передавали свой опыт лишь немногим ученикам.

Все характерные особенности организма человека при внимательном рассмотрении представляют собой определенные симптомы, своего рода зашифрованную «в крови и мясе» информацию.

Чтобы узнать состояние нашего здоровья или здоровья наших близких, достаточно опытного взгляда, который скажет нам зачастую больше, чем многочасовое диагностическое исследова-

ние с помощью медицинской техники. Такой «диагностический взгляд» может быть приобретен благодаря опыту и упражнениям, и выработать его в себе способен каждый человек. По внешнему виду глаз, кожи, рук, губ, ушей, зубов и языка можно сказать, каково состояние внутренних органов в настоящий момент. Таким образом, можно действительно определить состояние здоровья человека «по кончику носа».

Ну, а если не по кончику носа, а по глазам? Опытный физиогномист скажет, что красноватые белки свидетельствуют о конъюнктивите или о простуде, что красноватые прожилки на белках вызывают подозрение на плохое состояние кровеносных сосудов, что желтоватая окраска белков говорит о проблемах с печенью, что частое моргание — признак вегетососудистой дистонии.

Густые кустистые брови у мужчины свидетельствуют о хорошем гормональном балансе. Тот же признак у женщин говорит о недостаточной функции половых желез, о раннем климаксе. Редкие тонкие брови у мужчин могут означать недостаточную функцию половых желез, а у женщин —

нехватку эстрогена, предрасположенность к дисменорее, болезненные менструации. Сросшиеся брови могут предполагать склонность к нарушениям мозгового кровообращения, головным болям. Вертикальная морщина между бровями — свидетельство хронических синуситов, головных болей.

Припухлость верхних век свидетельствует о нарушении сердечной деятельности. Припухлость нижних век говорит либо о нарушении функции почек и мочевого пузыря (при розовато-голубой окраске), либо о сердечной недостаточности (при восковой окраске), либо об анемии (при коричневатой окраске). Чем более выражена припухлость («мешки под глазами»), тем очевиднее нарушение. Большие мешки, опускающиеся ниже век, указывают на неблагополучие в кишечнике.

Изменение пигментации вокруг глаз тоже считается характерным признаком заболеваний печени и желчного пузыря (желтоватая окраска), неврасцени, бессонницы, нарушения кровообращения (коричневато-черная окраска), заражения ребенка глистами (синеватая окраска), заболевания мочевого пузыря, предстательной железы (бледно-розовая окраска).

По тому, как выглядит шея, можно определить не только биологический возраст человека, но и состояние его желез.

Опухшая шея — симптом заболевания щитовидной железы. Воспаление кожи с одной стороны шеи говорит о поражении лимфатических узлов. Утолщенные вены на шее обычно свидетельствуют о сердечной недостаточности. Дряблость шеи под подбородком бывает вызвана повышенной нагрузкой на органы кровообращения. Глубокие складки на шее — свиде-

тельство ослабления функций желез.

По окраске кожи всегда можно определить состояние организма. Бледность лица — характерный признак, свидетельствующий о гипотонии, анемии или периферийных нарушениях кровообращения. Покраснение лица возникает при гипертонии, сильных сердцебиениях, злоупотреблении алкоголем. Бронзовую окраску приобретает лицо при поражении надпочечников. Желтоватая кожа — признак нарушения функций печени и желчного пузыря. Кожа на лице может внезапно пожелтеть при нарушении функции селезенки. Сердечную недостаточность, поражение митрального клапана можно заподозрить при цианозе (сине-красная окраска) щек. Комбинированный цианоз щек, губ и лба свидетельствует о сердечной и дыхательной недостаточности, хронической астме. Общий цианоз кожи — о тяжелой сердечной недостаточности, склерозе легких.

Бледность кожи на лбу — признак гипотонии, а общая бледность, сопровождающаяся испариной, может быть симптомом при прободении язвы желудка, остром аппендиците, коллапсе.

Коричневые («печеночные») пятна, так же как и «паутина» прожилок, могут появляться на лице при злоупотреблении белковой и жареной пищей. Появление пигментных пятен бывает связано с возрастной гормональной перестройкой организма.

Из того, как выглядит рот, можно сделать некоторые предположения о состоянии организма. Напряженный рот обычно свидетельствует о болезни желудка. Полные красные губы у мужчин — о слабой функции половых желез. Бледные узкие губы у женщин обычно указывают на недостаток эстрогена в организме. Цианоз губ —

яркий признак сердечной недостаточности. Бледные губы бывают при предрасположенности к язвенной болезни, при спазмах желудка. Сухие губы могут указывать на гастрит. «Заеды» в углах рта свидетельствуют об анемии, недостатке железа в организме.

Морщины и складки вокруг рта тоже свидетельствуют о состоянии внутренних органов. Так, по складкам в уголках рта можно сделать предположение о заболеваниях печени и желчного пузыря. Глубокая морщина между губой и носом (не путать с естественной носо-губной складкой!) свидетельствует о дефекте сердечного клапана, маленькие вертикальные морщины над верхней губой у женщин — об ослаблении гормональной деятельности.

Особенно много симптомов внутреннего состояния организма можно обнаружить по внешнему виду носа. Красный в прожилках нос свидетельствует обычно о высоком артериальном давлении, сине-красный, наоборот, — о низком давлении. Побледнение крыльев носа указывает на пневмонию, особенно у детей. Бледная кожа на носу и вокруг него — симптом гастрита, острой пневмонии, спазмов желудка, коллапса. Цианоз носа наблюдается при астме, эмфиземном бронхите. При заболеваниях печени, желчного пузыря, селезенки нос приобретает бронзовую окраску.

Поперечная морщина на переносице может появиться при гипофункции щитовидной железы. При различных воспалительных процессах область переносицы припухает. Застой крови, тромбоз можно обнаружить по

кровеносным сосудам, проступающим вокруг носа.

Мясистый кончик носа свидетельствует об увеличении желудка, острый — о том, что желудок маленький или чувствительный. Вертикальная «насечка» на кончике носа свидетельствует о предрасположенности к заболеваниям желудка. Побеление кончика носа характерно при нарушении кровообращения, язвенной болезни. Пористый кончик носа говорит об изменении тканей желудка, а красновато-синий — о раздражении слизистой оболочки желудка.

Область между носом и ртом особенно важна при диагностике. Естественная носо-губная складка — показатель жизненной силы организма. Если она хорошо сформирована, это свидетельствует о высоком жизненном тоне, способности организма к быстрому восстановлению сил. Появление глубоких морщин в этой области свидетельствует об изменениях в организме: если морщина пролегла только с левой стороны — о заболевании поджелудочной железы, только справа — о заболевании желчных путей, образовании камней в желчном пузыре; с обеих сторон — о гастрите, предрасположенности к язвенной болезни. Если с обеих сторон появились ярко выраженные глубокие удлиненные (до области подбородка) морщины, можно предполагать, что сердце и органы кровообращения работают с повышенной нагрузкой. Появляющееся онемение кожи под нижней губой — один из достоверных признаков предрасположенности к инфаркту.

Из дальнейших номеров журнала читатель узнает, как определить внутреннее состояние организма по мочке уха, языку, кистям рук, волосам.

Голод и аппетит

Голод — это великий страж нашей жизни. Он заставляет организм, нуждающийся в пище, искать и готовить ее. Голод — естественное проявление физиологической потребности, и, когда его нет, мы можем считать, что отсутствует и физиологическая потребность, его порождающая. Он ощущается пропорционально потребности организма в еде. Если голода нет, пищу принимать нельзя. Поэтому для нас очень важно научиться отличать голод от прочих ощущений, правильно понимать язык наших чувств.

Что такое чувство голода, недостаточно понимают потому, что оно недостаточно изучено. Правда, его пытались исследовать физиологи, однако делали это на больных. В результате все виды нездоровых ощущений ошибочно принимаются за голод — и не только обычными людьми, но и специалистами, которые утверждают, что голод ощущается в желудке, особенно в его верхней части, и проявляется в разного рода дискомфортах. То, что это неверно, становится очевидным, когда ученые проводят свои исследования на здоровых людях. Физиологи восприняли теорию, выдвинутую Кэнноном, будто сокращения желудка, сопутствующие тому, что они называют «голодными схватками», являются непосредственной причиной ощущения голода.

По мнению Кэннона, «голод можно описать как нечто имеющее центральное ядро, но обладающее и более или менее меняющимися сопутствующими признаками. Своеобразная тупая боль в надчревной области обычно бывает первым сильным признаком голода, и, если голод не удовлетворен, боль становится острой и по мере усиления принимает все менее локальный характер.

Кроме этой тупой боли могут появиться общая апатия и вялость, слабость, сильная головная боль или раздражительность и беспокойство, причем столь сильные, что заниматься обычным делом становится все более затруднительно. И то, что эти состояния сильно различаются: у одних это головная боль, у других слабость и т. д. — указывает на то, что они не составляют главную черту голода, а являются более или менее непостоянными его спутниками. Поэтому в качестве главной характеристики, главного фактора, достойного детального изучения, остается тупое давящее чувство».

Тупая боль в надчревной области, сильная головная боль, раздражительность, беспокойство, апатия, сонливость, слабость и снижение работоспособности — как же похожи эти симптомы на те, что возникают у человека, когда он не может выкурить при-

вычную сигарету, выпить ставшую совершенно необходимой чашку кофе или чая, стакан виски или вколоть дозу морфия! И как же профессор Кэннон не увидел их истинного смысла? Ощущение пустоты и тяжесть, им описанные, не являются спутниками голода. Не являются ими и тупые ощущения, которые он представляет как главный признак голода.

Те, кто чувствует боль в желудке, должны знать, что это не голод, а лишь нездоровые ощущения, нездоровый симптом. И вместо того, чтобы есть, дабы смягчить этот симптом, им следует поголодать, пока они не почувствуют себя спокойно. Раздражение желудка из-за несварения часто ошибочно принимают за потребность в пище. А то, что еда избавляет от этих симптомов, вроде доказывает, что люди были действительно голодны. Так же, как укол морфия «доказывает», будто боли у наркомана и есть истинная потребность в морфии.

Кэррингтон называл эти симптомы «голодом привычки», Дьюи — «голодом болезни», Освальд — «голодом отравы». Но поскольку эти симптомы вовсе не представляют голод, я не вижу причины называть такие ощущения истинным голодом. Желудок, неожиданно лишенный регулярных приемов пищи, при отсутствии еды проявляет те же самые признаки стресса, что и нервы курильщика, лишенного привычного наркотика.

Доктор Кэннон неправ, утверждая, будто для голодного человека гораздо важнее количество пищи, чем ее качество. Он явно проводил свои исследования на группах невротиков, диспептиков и обжор. Он никогда не позволял никому из своих пациентов обходиться без пищи достаточно долго, чтобы можно было проследить их реакцию на воздержание.

По завершении полного длительного голодания человек обычно чув-

ствует, что все, что ему нужно, это стакан фруктового сока. И если ему давать каждый час в течение дня такое количество сока, то к четырем часам пополудни он почувствует, что сыт. Освальд писал: «Лишь естественный (нормальный) аппетит имеет естественные (нормальные) пределы. И ни для кого это так не очевидно, как для действительно голодного человека!»

Истинный голод, с одной стороны, является скорее избирательным, чем неразборчивым, часто требуя специфической пищи или специфического вида пищи. Это, как мне кажется, более характерная черта голода, чем описанная Кэнноном. С другой стороны, в отличие от чрезмерного аппетита голод удовлетворяется простой пищей и готов принять иную, если желаемая отсутствует.

Многочисленные эксперименты с голоданием показали, что болезненные ощущения, ошибочно принимаемые за голод, по всей видимости, наиболее остро проявляются у больных людей, особенно страдающих болезнями желудка. При голодании эти ощущения вскоре утихают и затем исчезают вовсе. Через несколько дней наступает ощущение полного комфорта.

Когда говорят, что чувство голода исчезает после нескольких дней полного воздержания от пищи, имеется в виду вовсе не тот голод, который является истинной потребностью организма, а симптомы болезни, ошибочно принимаемые за голод. Я сомневаюсь, что настоящий голод исчез бы при голодании.

Жадность не есть показатель того, что едок может усвоить все, что ест. Часто можно наблюдать, что обильная еда сопровождается постепенным снижением веса. И многие набирают вес, несмотря на то, что стали есть меньше. Как часто мы видим больных, которые

очень много едят и все время жалуются на голод! Они едят несколько раз в день и три-четыре раза ночью, но, кажется, им всегда не хватает еды. Конечно, эти люди никогда не бывают голодными, они — пищевые «пьяницы», потребляющие пищу в качестве временного облегчения. Еда ненадолго облегчает их страдания. У этих людей наблюдаются крайние проявления симптомов, которые физиологи ошибочно принимают за голод. Существуют изнурительные болезни, которым сопутствует постоянный ненасытный аппетит. Эти люди едят, несмотря на то, что не могут переварить и усвоить все съеденное. Фактически постоянный прием пищи способствует закреплению у них функциональных и структурных нарушений и поддерживает состояние истощения.

Ни слабость, ни тягостное ощущение в желудке, ни чувство пустоты, ни головная боль и никакие другие болезненные симптомы не являются голодом. Эти ощущения возникают из-за раздражения желудка, невроза, несварения, желудочного воспаления, отказа от привычной стимуляции желудка и т. д., но они не являются голодом. Слабое ощущение под ложечкой в сочетании со страстным желанием что-нибудь съесть — следствие хронического воспаления слизистой желудка.

Здорового человека, человека с умеренными привычками, вегетарианца и им подобных не беспокоят такие ощущения и неудобства. Эти нездоровые ощущения рано или поздно исчезнут, если их оставить в покое. Если же их «облегчить» едой, или приемом специй, или питьем, они утихают лишь на время. Как только желудок освобождается от пищи, они возвращаются вновь и, возможно, с удвоенной силой. По словам Грэхема, «это своеобразное состояние желудка (чувство ненормального голода) при

пропуске обычного приема пищи проходит гораздо скорее и с меньшим дискомфортом у чистого вегетарианца, нежели у мясоеда. Мясоед страдает от голода гораздо больше и при этом быстрее теряет мускульную силу. Тот, кто добавляет в свою еду крепкие специи, сильно ощущает даже разовый пропуск пищи».

Большинство людей не знает ощущения голода, ибо они никогда не испытывали его. По крайней мере, среди американцев постоянный голод является редким явлением. Даже бедняки обычно переедают и делают это изо дня в день, хотя и едят совсем не ту пищу, которая им нужна. Практика приема пищи по часам начинается с рождения человека. Эта практика насыщения младенца во все часы суток — днем и ночью, кормления его между основными приемами пищи, имеющая тенденцию сохраняться всю жизнь, — гарантия того, что люди и дальше никогда не испытают настоящего голода. Аппетит? Да. Но не голод.

Голод — это язык организма, который требует определенных веществ, получаемых с пищей. Кровь отдает эти вещества тканям. Почему эта потребность должна быть болезненной или дискомфортной? Почему мы должны пытаться определять или описывать голод в терминах патологии?

Люди убеждены, что голод вреден. Но вреден не голод, а отсутствие в крови веществ, необходимых организму. Голод — столь же нормален и удовлетворяем, как и жажда, усталость, сонливость и все прочие ощущения, через которые организм дает знать о своих нуждах. Это — один из великих защитников благополучия организма, а не один из его врагов. Отсутствие пищи может оказаться для организма злом, но то, как он дает знать о своей потребности в пище, определенно злом не является.

Вопреки распространенной точке зрения, я настаиваю на том, что настоящий голод является приятным, даже утонченным ощущением, достойным того, чтобы его испытать ради него самого. Я утверждаю, что голод ощущается во рту, в горле, в носу и в определенной мере во всем организме и что с ним не ассоциируются боль или страдание. Более того, я считаю, что страдание подавляет чувство голода и может сделать усвоение пищи невозможным. При настоящем голоде существует четкое и сознательное желание еды. И это состояние — состояние комфорта, а не дискомфорта и страдания. У человека увлажняется рот за счет выделения слюны и часто появляется четкое желание определенной пищи. При голоде у здорового человека не возникает никаких ощущений в желудке или вблизи него. Любой, кто имел большой опыт голодания, знает, что ощущение истинного голода находится во рту, горле, носу и связано со вкусом и запахом. На это указывает увлажнение рта при появлении самой простой пищи — даже корочки сухого хлеба.

Часто аппетит принимают за голод. Но аппетит нельзя приравнять к голоду так же, как нельзя поставить знак равенства между сексуальной страстью и любовью. Грэхем провел четкое различие между аппетитом, который является всего лишь выражением привычки есть в определенное время, и тем «естественным и здоровым голодом, который является физиологическим проявлением истинных пищевых потребностей организма». Аппетит, который столь часто является делом привычки, иногда называют «привычкой-голодом». Но я не думаю, что это правильное определение. Ведь привычка может быть нездоровой, но истинный голод — никогда.

*Перевод с английского
Льва Владимирского*

ДИАЛОГИ

Посетитель ресторана: — Я не стану есть такую гадость! Позовите администратора!

Официант: — Бесполезно! Он тоже не будет это есть.

●

— Я слышал, ты женился.

— Да, надоело питаться в столовой.

— Ну, а теперь?

— Теперь нравится!

●

Пациент: — Доктор, вы уверены, что правильно поставили диагноз? А то моего соседа лечили от пневмонии, а умер он от язвы желудка.

Доктор: — Не беспокойтесь! Если я лечу от пневмонии, то и умирают у меня от пневмонии.

●

Пациент: — Каждую ночь снится мне один и тот же жуткий сон: толкаю дверь с надписью, а она не открывается.

Психолог: — А что написано на двери?

Пациент: — «На себя!»

●

Врач: — Сердце у вас, бабушка, слабое. По лестнице вам подниматься нельзя.

Через месяц. **Врач:** — Вот теперь другое дело. Можете ходить по лестнице. Но только не спеша.

Пациентка: — Спасибо, доктор. А то я измучилась добираться домой по водосточной трубе.

●

Судья: — Вас обвиняют в шарлатанстве: вы продавали своим клиентам эликсир вечной молодости. Судили ли вас прежде?

Ответчица: — Да, в 1413, в 1660 и в 1901 году.

Диетический режим Бирхер-Беннера

То, что здоровье человека во многом зависит от его питания, было известно и до Бирхер-Беннера. Особая заслуга этого швейцарского врача состоит в том, что он разработал систему целебного питания, основанную на законах природы, и с успехом применял ее в своей врачебной практике. Его книга, изданная в 1905 году, так и называлась: «Основы лечения питанием на началах энергетике» (на русский язык она была переведена в 1914 году).

В предыдущих номерах журнала подробно рассказывалось о теоретическом обосновании системы Бирхер-Беннера. Если же говорить о ее практическом применении, то важно выделить следующие принципы:

1. Сырые фрукты и овощи, зелень, корни, орехи («аккумуляторы 1-го порядка») — основа целебного питания. Пища тем полезнее, чем больше в рационе «живых продуктов в их естественном виде».

2. Избыток белка в пище опаснее, чем его дефицит. Продукты, богатые белком, рекомендуется употреблять лишь в качестве добавок к «живой» пище.

3. Переедание противоречит законам природы. Оно ведет к «принудительной регуляции» в организме (см. «Будь здоров!» № 8, 1995 г.), ожире-

нию, болезням. По мнению натуропатов, человек, как правило, потребляет в 5—10 раз больше пищи, чем ему предназначено природой.

4. Из рациона рекомендуется исключить продукты, содержащие токсические возбуждающие вещества, пуриновые тела и острые пряности. К токсическим возбуждающим веществам Бирхер-Беннер относил алкоголь и табак. Пуриновыми веществами богаты кофе, чай, шоколад, какао, мясо — особенно мясные бульоны и экстракты. Острыми пряностями считаются перец и горчица.

5. Необходимо ограничивать потребление соли, довести ее количество до 2—5 г в день.

6. Для хорошего усвоения пищи следует восстановить нормальный аппетит, то есть избавиться от привычки к перееданию и «излишнего возбуждения вкуса».

7. Необходимо учитывать воздействие на организм солнечного света как целебного фактора.

Исходя из того, что пища может быть целебной (сырая растительная), приемлемой (вареная растительная), допустимой (молочные продукты, яйца) и способной принести вред (мясная), Бирхер-Беннер построил свою систему оздоровления. При всем этом он не был догматиком и применял эту систему достаточно гибко, добиваясь поразительных успехов.

В санатории Бирхер-Беннера прошли

Окончание. Начало в № 8, 9 за 1995 г.

лечение с помощью питания примерно 1000 человек. Еще 2000 пациентов получали его рекомендации по питанию на амбулаторных приемах (данные на 1909 год).

Как отмечает Бирхер-Беннер, больные в его санатории переходили на непривычную пищу легко, все затруднения преодолевались в течение двух недель. Перемена пищи способствовала перемене в общем самочувствии. Общая работоспособность возрастала, выносливость увеличивалась, уменьшалась утомляемость.

Целебная пища благоприятно влияла на функции органов: прекращались запоры, улучшались работа сердца и кровообращение, исчезали функциональные расстройства сердца (сердечные неврозы и т. п.). Хорошие результаты были получены также в лечении венозных тромбозов, воспаления вен, пороков сердечных клапанов.

Если придерживаться диетического режима Бирхер-Беннера, значительно уменьшается нагрузка на почки и печень, благодаря чему можно излечить многие заболевания этих важнейших органов.

Целебное питание — отличное средство при многих кожных заболеваниях. Эффект такого излечения, пишет Бирхер-Беннер, становится ясен, если кожные заболевания рассматривать как нарушения в работе всего организма, а не местные, локальные. То же самое относится и к заболеваниям глаз (например, глаукома), а также к ревматическим заболеваниям.

Ожирение, подагра и сахарный диабет также успешно поддаются лечению питанием. «Организм диабетика отчасти утрачивает способность сжигать углеводы, — писал Бирхер-Беннер. — Ученые не раз пытались изменить питание диабетиков, приблизить его к вегетарианской диете, так как только такая пища способна насыщать при минимуме белка и калорий». В его санатории больного диабетом в тяжелой форме кормили так:

исключили все сладкое (в том числе очень сладкие фрукты), мучное (из муки тонкого помола), печенье. В рацион были включены размельченные сырые фруктово-ягодные смеси с добавлением сливок, салаты из сырых овощей и зелени с добавлением растительного масла, орехи, блюда из вареных овощей, приготовленные без добавления муки, немного хлеба из муки грубого помола. Количество пищи было ограниченным, больной пережевывал еду очень тщательно.

Энергетическая пища создает самые благоприятные условия для исцеления нервных заболеваний, например склонности к депрессии.

Лечение питанием Бирхер-Беннер рассматривал как составную часть общей терапии. «Я считаю правильным избегать применения лекарств до тех пор, пока есть возможность достигнуть намеченной цели биологическими средствами, — писал он. — Уже один этот принцип позволяет отменить лекарства в 90—95% случаев».

На время лечения необходимо ограничить (или даже исключить) мясную пищу, блюда из рыбы и птицы. В ряде случаев Бирхер-Беннер разрешал своим пациентам небольшие порции мяса не более двух раз в неделю, а иногда сводил количество мяса в рационе к 30—40 г в день (это объясняется, в первую очередь, психологическими причинами: не все люди готовы к резкому изменению привычек в питании).

Мясо, по мнению Бирхер-Беннера, не следует заменять ни яйцами, ни стручковыми растениями. Важно уменьшить содержание белка в пище, а его в этих продуктах предостаточно. В большинстве случаев рекомендуется также ограничивать потребление молока. Только когда нет свежих фруктов и овощей, можно пить больше молока.

Бирхер-Беннер подробно рассказывает, как обрабатывать растительную пищу, чтобы она давала наибольший эффект.

Перед едой надо тщательно очищать все растительные продукты, особенно зелень. Сначала их кладут в соленую воду, затем долго промывают под струей воды.

Он не раз повторял, что в отношении приема пищи существует три правила: 1) есть медленно и хорошо жевать; 2) есть только три раза в сутки; 3) прекращать еду до того, как появилось чувство полного насыщения.

Сырые фрукты, овощи, зелень, орехи всегда требуют тщательного и долгого разжевывания. Без этого целебное действие пищи оказывать не будет, так как не пройдет необходимую обработку во рту. При торопливой еде, к которой мы привыкли, это сделать не удастся, поэтому растительную пищу желательно заранее размельчать. Яблоки, груши, репу, хрен и редиску (обязательно вместе с кожурой) лучше всего натирать на терке. Орехи и миндаль перед едой надо как следует размельчать, ягоды давить деревянной ложкой. Сухофрукты лучше всего замачивать в воде 12—24 часа, после чего, вынув косточки, их тоже надо измельчить.

В таком виде растительную пищу хорошо смешивать с хлопьями злаков или крупно смолотой мукой, заправляя блюдо фруктовыми соками (хлопья злаков Бирхер-Беннер тоже рекомендует замачивать 12 часов). Подобные сырые смеси Бирхер-Беннер называл «диетическими блюдами» и применял в своем санатории для лечения больных. Эта еда очень хороша и для детей, ею можно кормить ребенка, как только у него прорежутся зубы.

Вот рецепты нескольких диетических блюд из меню Бирхер-Беннера.

Яблоки с овсяными хлопьями

1—3 размельченных яблока, 1—2 ст. ложки размоченных овсяных хлопьев (можно использовать крупно

смолотую муку, разведенную водой), сок из половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, меда или фруктового желе (из сырых плодов). Смешать и есть в сыром виде.

Яблоки с орехами

1—3 размельченных яблока, 1—2 ст. ложки размоченных овсяных хлопьев, сок из половины лимона, 1—2 ст. ложки тертых грецких или лесных орехов или миндаля, 1 ст. ложка сгущенного молока. Смешать и есть в сыром виде.

Яблоки с миндалем и морковью

1—3 размельченных яблока, 1—2 ст. ложки размоченных овсяных хлопьев, 1—2 ст. ложки тертого миндаля, 1—2 ст. ложки тертой моркови, сок из половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока. Смешать и есть в сыром виде.

Чернослив с овсяными хлопьями

200—300 г размягченного и размельченного чернослива, 1—2 ст. ложки размоченных овсяных хлопьев, сок из половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока. Смешать и есть в сыром виде.

Свежие ягоды

200—300 г раздавленных ягод (черника, малина, ежевика, земляника), 1—2 ст. ложки размоченных овсяных хлопьев, сок из половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока. Перемешать и есть в сыром виде.

Такие сырые блюда нельзя готовить заранее, так как продукты в измельченном виде при хранении теряют свои целебные свойства. Это

особенно заметно при приготовлении яблочных блюд, так как в процессе окисления они быстро темнеют. Поэтому сначала надо размешать хлопья со сгущенным молоком и лимонным соком, а затем уже добавить туда яблоки и все вместе перемешать — получается аппетитное и вкусное блюдо.

Во всех этих рецептах овсяные хлопья можно заменять мукой крупного помола, разведенной водой.

Те, кто не любит холодную пищу, могут подогреть ее до температуры тела, но не выше.

В санатории Бирхер-Беннера за стол садились 3 раза: в 8 часов утра, в 12.30 дня и в 6.30 вечера.

Завтрак и ужин состояли преимущественно из сырой пищи: диетическое блюдо, диетический хлеб из крупно смолотой муки, сырые фрукты и орехи. К хлебу полагалась скромная порция масла. После еды утром пациенты пили чашку молока, за ужином же выбирали между молоком, простоквашей и чаем из плодов шиповника.

Бирхер-Беннер считал, что сырые фрукты и овощи подходят для начала дня, в вареном виде их нужно есть позже, чтобы это не мешало целебному воздействию естественной пищи на организм.

Раз в день за обедом пациентам предлагался богатый выбор из вареной растительной пищи и салатов, приготовленных с лимонным соком, а кроме того, диетический хлеб и фрукты. Бирхер-Беннер считал, что если за завтраком и ужином съедается достаточное количество сырых продуктов, то обед может состоять из картофельного, или рисового, или мучного блюда (можно в виде супа), еще одного сорта овощей или вареных фруктов и диетического хлеба. В качестве питья — фруктовые или ягодные безалкогольные напитки (или соки) или ключевая вода (1 стакан). Два раза в неделю

большинство пациентов получали мясные блюда.

По наблюдениям Бирхер-Беннера, эта диета пригодна для лечения большинства хронических заболеваний, ее следует видоизменять лишь в том случае, если этого требует состояние пищеварительных органов или аллергическая реакция на определенный продукт, но такое изменение должно совершаться в границах основных положений энергетического питания. В частной практике ему приходилось иногда указывать лишь направление в перемене диеты: уменьшение мясной пищи (до одного раза в день), замена возбуждающих веществ на фрукты.

В наших условиях почти невозможно строго следовать диетическому режиму Бирхер-Беннера. Но придерживаться этой системы питания, чтобы облегчить работу организма, можно. Один только отказ от мяса и мясных продуктов обычно резко улучшает самочувствие больного человека.

Необходимо отметить, что в редких случаях энергетическое питание действует необычным образом. Вместо ожидаемого улучшения сначала наступает обострение болезни. Бирхер-Беннер наблюдал такие обострения при запущенной подагре, полиартрите, при мигренях и эпилепсии, у малокровных больных (при хлорозе).

У молодой женщины, которая страдала хлорозом и, несмотря на тяжелое состояние, придерживалась диетического режима Бирхер-Беннера, содержание гемоглобина очень долго продолжало снижаться и упало до 35%. Однако после этого критического состояния оно поднялось до 95%, женщина выздоровела, родила двоих детей. В этом случае для излечения болезни потребовалось три года.

Бирхер-Беннер пришел к убеждению, что обострения заболевания при переходе на целебную пищу свидетельствуют о борьбе организма с боле-

зную и подавлять эти процессы нельзя. Особенно ярко целебное действие энергетической пищи проявляется в детском и юношеском возрасте, причем у детей, как правило, не бывает при этом обострений болезни, а общее состояние улучшается прямо на глазах.

Детям до 12 лет потребление мяса рекомендуется ограничивать (1 ст. ложка в день — до 6 лет, 2 ст. ложки — до 12 лет). С третьего года жизни молоко становится небольшим дополнением к другой пище. Важно, чтобы ребенок всегда ел достаточно сырых фруктов, овощей и орехов в самом разнообразном ассортименте, и не передал вареных блюд.

В последнее время появились новые взгляды на ценность хлеба. Во многом разделяя убеждения Бирхер-Беннера, Г. С. Шаталова считает, что хлеб вызывает нарушение саморегуляции организма и связанные с этим хронические заболевания. Объясняется это тем, по мнению Шаталовой, что при выпекании хлеба при температуре около 300°C происходят необратимые разрушения структуры воды, входящей в состав белков, что делает их плохо усвояемыми (см. «Будь здоров!» № 4, 1993 г.). Шаталова убеждена: при

любой термообработке нельзя превышать температуру кипения воды, а саму термообработку следует ограничивать несколькими минутами.

При очень тяжелых заболеваниях печени и почек, прогрессирующем параличе, запущенных подагре, туберкулезе или ревматизме энергетическое питание не приведет к полному исцелению. Но если бы больной перешел на него раньше, когда болезнь еще не приковала его к постели, результаты были бы поразительными.

Очень убедителен в этом отношении опыт сыроедов. Это в большинстве случаев энергичные, оптимистично настроенные люди. Они освобождаются от своих недугов благодаря полному отказу от обычной пищи и общепринятых норм в питании.

«Люди, питающиеся только фруктами, овощами, кореньями, орехами, растительным маслом, злаковыми и зеленью, отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, поражают безукоризненным здоровьем и большой трудоспособностью. Не значит ли это, что природа не предусмотрела мясную пищу и кулинарное искусство в качестве необходимых условий для жизнедеятельности человека?» — писал Бирхер-Беннер.

Школа **ОЛЕГА АНДРЕЕВА** проводит
курс обучения по программе

«Техника тренировки памяти»

Для заочного обучения
каждый слушатель получает учебник, разработанный
специально для школы, комплект тренировочных таблиц
и аудиокассету с записью текста медитации
и тренировочных упражнений.

Адрес школы: 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская, 12.
Круглосуточный тел.: (095) 251-99-47

Римма Ленская,
доктор биологических наук



Идеальное питание

Профессор Римма Васильевна Ленская — известный специалист в области лечения лейкозов. В течение многих лет она разрабатывает различные методики натуральной медицины для профилактики и лечения тяжелых (онкологических, кардиологических и др.) заболеваний

«Пусть ваша пища будет вашим лекарством», — сказал Гиппократ. Но какой должна быть пища, предохраняющая от недугов? В выборе еды современный человек так далеко ушел от инстинктов, заложенных в него природой, что сейчас ему требуются немалые усилия для того, чтобы вернуться к естественному образу жизни.

Мы питаемся избыточно калорийной пищей (при небогатом ассортименте), довольствуемся суррогатами не очень высокого качества. В нашем рационе все меньше натуральных продуктов, к тому же мы часто переедаем. Поэтому растет число людей с лишним весом, рано стареющих, страдающих заболеваниями, связанными с неправильным обменом веществ. Мы часто едим не потому, что голодны, а только для удовольствия.

Можно сказать, что у человека есть лишь одна приобретаемая им в тече-

ние жизни болезнь — засорение организма ядами и связанное с этим подавление жизненной энергии. Отсюда — все остальные недуги.

Для того, чтобы восстановить элементарный инстинкт самосохранения, разумно было бы отказаться от многих укоренившихся привычек в питании, выработать иное отношение к пище — более здоровое, естественное.

По мере своего развития человек проходит несколько фаз отношения к питанию: до 10 и после 40 лет его можно причислить к более или менее строгим вегетарианцам, а в интервале от 10 до 40 лет — к плотоядным. Это необходимо учитывать. Для тех, кому больше сорока, я предлагаю придерживаться хотя бы в течение 2—3 летних или осенних месяцев диеты, содержащей мало жиров и много клетчатки, очищающей всю выделительную систему организма.

Такое тяжелое заболевание, как рак, чаще всего не возникает в здоровом организме, обычно болезни предшествуют длительные (в течение 5—15 лет) «издевательства над собой» с последовательным ухудшением общего самочувствия. Не лучше ли при первых же сигналах плохого самочувствия изменить свой образ жизни и в особенности тип питания, улучшив тем самым прогноз своей жизни?

Для людей, перешагнувших рубеж 40-летия, я практикую программу питания, являющуюся прекрасной профилактикой хронических заболеваний. В нашей стране она вполне реальна в летний и осенний периоды даже для людей с достатком ниже среднего.

Завтрак (8—10 часов) — соки

Начинать день лучше всего с приема не менее 1 стакана свежеприготовленного сока из смеси овощей: морковь, свекла, огурцы (3:1:1). Этот сок может храниться в холодильнике в течение суток. В первые дни могут появиться неприятные ощущения, нечто вроде подташнивания — это свидетельство того, что организм сильно зашлакован. В дальнейшем неприятные ощущения пройдут. После сока в течение 1—2 часов желательно ничего не есть. Овощи лучше приготовить с вечера: почистить и залить чистой холодной водой, чтобы освободить их от возможных нитратов.

Обед (13—15 часов) — плотный салат

Оставшийся от приготовления сока жмых моркови, свеклы и огурцов (необходимую вам порцию) залейте

небольшим количеством сока, чтобы они не были сухими. К ним добавьте мелко нарезанные свежие овощи и зелень. Это могут быть все овощи и травы, произрастающие в ваших краях. Употребляя в пищу разнообразные продукты в «живом виде», мы как бы возвращаемся к своей естественной природе, к тем древним временам, когда человек ощущал себя частью природы. Ежедневное потребление салатов — это также дань сыроедению, самому оздоравливающему направлению в питании.

Желательно, чтобы в салат вошло не менее 10 компонентов. Каждый раз в зависимости от того, что вы добавите в салат, он будет несколько иным по вкусу.

Для нашей страны это прежде всего лук (зеленый или репка), чеснок, помидоры, огурцы, капуста (кочанная и кольраби), редис, репа. Из зелени хороши петрушка, кинза, сельдерей, пастернак, салат, укроп, огуречная трава, любисток, базилик, иссоп, мята. Очень хорошо добавить немного диких трав — молодые листья одуванчика, подорожника, зверобоя, березы, липы, крапивы. Подходят также измельченные цветки, стебли и листья настурции, свеженатертый корень и молодые листья хрена, листовой горчицы. Можно потереть свежий кабачок, патиссон, тыкву. Кабачок и тыква и вкусны, и питательны, это превосходный источник β -каротина, калия и клетчатки, в них нет жира.

Салат не солят или солят по вкусу и заправляют смесью подсолнечного масла с соком лимона, или любым другим растительным маслом, или сметаной.

В готовый салат добавляют кон-

центрированный крахмал или белок в размере $1/4$ — $1/3$ от общей массы в виде готовой холодной гречневой каши, вареного риса или картофеля, измельченных орехов или творога. Еще раз все хорошо перемешивают — и обед готов.

Ужин (18—20 часов) — суп-похлебка

На ужин предлагается большая тарелка густого супа-похлебки, заправленного подсолнечным маслом или сметаной, и кусочек хлеба с отрубями.

Суп обязательно должен входить в ваш рацион, чтобы предупредить запоры. Чтобы он принес максимум пользы, необходимо уменьшить в нем содержание соли, а в качестве жира использовать только растительное масло или сметану, добавляя их прямо в тарелку перед едой.

Вместо похлебки можно приготовить на ужин щи или борщ. Вегетарианское первое блюдо — хороший источник клетчатки и крахмалистых веществ. Оно может быть приготовлено на основе отвара петрушки, сельдерея или пастернака, что улучшит работу почек и поднимет настроение. При выраженных колитах или гастритах хорошо заправить суп геркулесом.

Основными продуктами для супа могут быть капуста, морковь, помидоры, картофель, стручковая фасоль, чечевица, рис или перловка, свекла, репчатый лук в различных сочетаниях в зависимости от вкуса хозяйки. В последнюю очередь в уже готовый суп на 2—3 минуты добавляют зелень кин-

зы, петрушки, ботву свеклы. Перед тем как разливать по тарелкам, надо дать супу настояться минут 10—15.

Суп (щи, борщ) можно сварить на 2—3 дня. В первый день его едят горячим, а на 2—3-й день холодным. Его нельзя разогревать, потому что повторная термообработка уничтожит оставшиеся витамины и ухудшит вкусовые качества.

В течение дня между завтраком, обедом и ужином у вас может быть еще 3—7 легких перекусываний. Почувствовав голод, съешьте яблоко или грушу, стакан ягод, несколько абрикосов, кусок дыни, арбуза. Можно выпить чаю, желательно зеленого, с молоком, съесть кусочек сыра или хлеба или овощные оладьи. Из кабачков, тыквы, морковного жмыха получаются вкусные оладьи (только используйте минимальное количество муки и яиц). Перед сном выпейте стакан сока или кефира.

В вашингтонском Институте исследования рака было доказано, что частые перекусывания снижают уровень холестерина в крови.

Поскольку предлагаемое питание преимущественно углеводное, надо на это время резко ограничить потребление сахара.

Не удивляйтесь, если через месяц (а может быть, и раньше) вы почувствуете себя значительно моложе, бодрее и веселее. Это вполне закономерно. Может быть, вам вообще понравится такое питание и вы будете придерживаться его постоянно. Тем более что оно не требует больших материальных затрат.



Ассоциация «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ» предлагает:

Комплекты «Детское питание»

№ 1

Заменитель грудного молока — 2 упаковки по 500 г (из одной упаковки — 3,3 л готового продукта).

Цена комплекта: 39 465 руб.

№ 2

Каши: манная, рисовая, кукурузная — 5 упаковок по 500 г (из одной упаковки — 10—12 л готового продукта).

Цена комплекта: 44 505 руб.

№ 3

Заменитель грудного молока — 4 упаковки по 50 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 3 упаковки по 500 г.

Цена комплекта: 96 975 руб.

№ 4

Заменитель грудного молока — 5 упаковок по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 7 упаковок по 500 г.

Цена комплекта: 146 160 руб.

Комплект «Диабетические сладости»

№ 5

Шоколадный кекс (сухая смесь для приготовления) — 227 г. Смесь для приготовления какао — 125 г. Печенье с шоколадной крошкой — 200 г.

Печенье с кокосовым орехом — 200 г. Печенье с начинкой из фаджа — 200 г. Печенье овсяное — 200 г. Гранулированная фруктоза — 283 г. Вафли шоколадные — 92 г. Вафли ванильные — 92 г. Шоколадные мини-батончики — 57 г. Шоколад «Фрут энд Нат» — 71 г. Батончик из арахиса в шоколаде — 125 г. Пакет карамели ассорти — 113 г. Пакет карамели с фруктовой начинкой — 113 г.

Цена комплекта: 198 990 руб.

Комплект «Диетические обеды»

№ 6

Гуляш соевый — 400 г (3,4 кг готового продукта). Шницель соевый — 300 г (2,1 кг готового продукта). Фарш на соевой основе — 400 г (1,5 кг готового продукта). Куриный бульон — 240 г (8,4 л готового продукта). Луковый суп — 240 г (3,9 л готового продукта). Грибной суп — 240 г (3,9 л готового продукта). Порошок для диетического лимонного напитка — 200 г (10 л готового продукта). Порошок для бананового диетического коктейля — 80 г (480 г готового продукта). Порошок для диетических взбитых сливок — 80 г (240 г готового продукта). Кетчуп — 160 г (480 г готового продукта). Майонезный порошок — 40 г (500 г готового продукта).

Цена комплекта: 110 115 руб.

Цены могут слегка изменяться в соответствии с колебаниями курса доллара на ММВБ.

ТАЛОН - ЗАКАЗ
на комплекты Ассоциации "Здоровье и питание"

0

1

6

0

0

1

0

0

0

3

Вид комплекта	Цена(руб.)	Кол-во
N1. Молоко-2 уп. по 500 г	39465	
N2. Каши - 5 уп. по 500 г	44505	
N3. Молоко-4 уп. по 500 г Каши - 3 уп. по 500 г	96975	
N4. Молоко-5 уп. по 500 г Каши - 7 уп. по 500 г	146160	
N5. Диабетические сладости	198990	
N6. Диетические обеды (60 порций)	110115	

Цены рассчитаны по курсу 1\$ = 4500 рублей и могут корректироваться в соответствии с изменением курса доллара за период прохождения наложенного платежа.

Инструкции по приготовлению указаны на упаковках на русском языке.

Гарантируется срок годности не менее 8—12 месяцев с момента получения комплекта.

Заполните талон-заказ, вырежьте его и наклейте на почтовую открытку с той стороны, где нет марки, или на обратную сторону конверта и отправьте по нашему адресу:

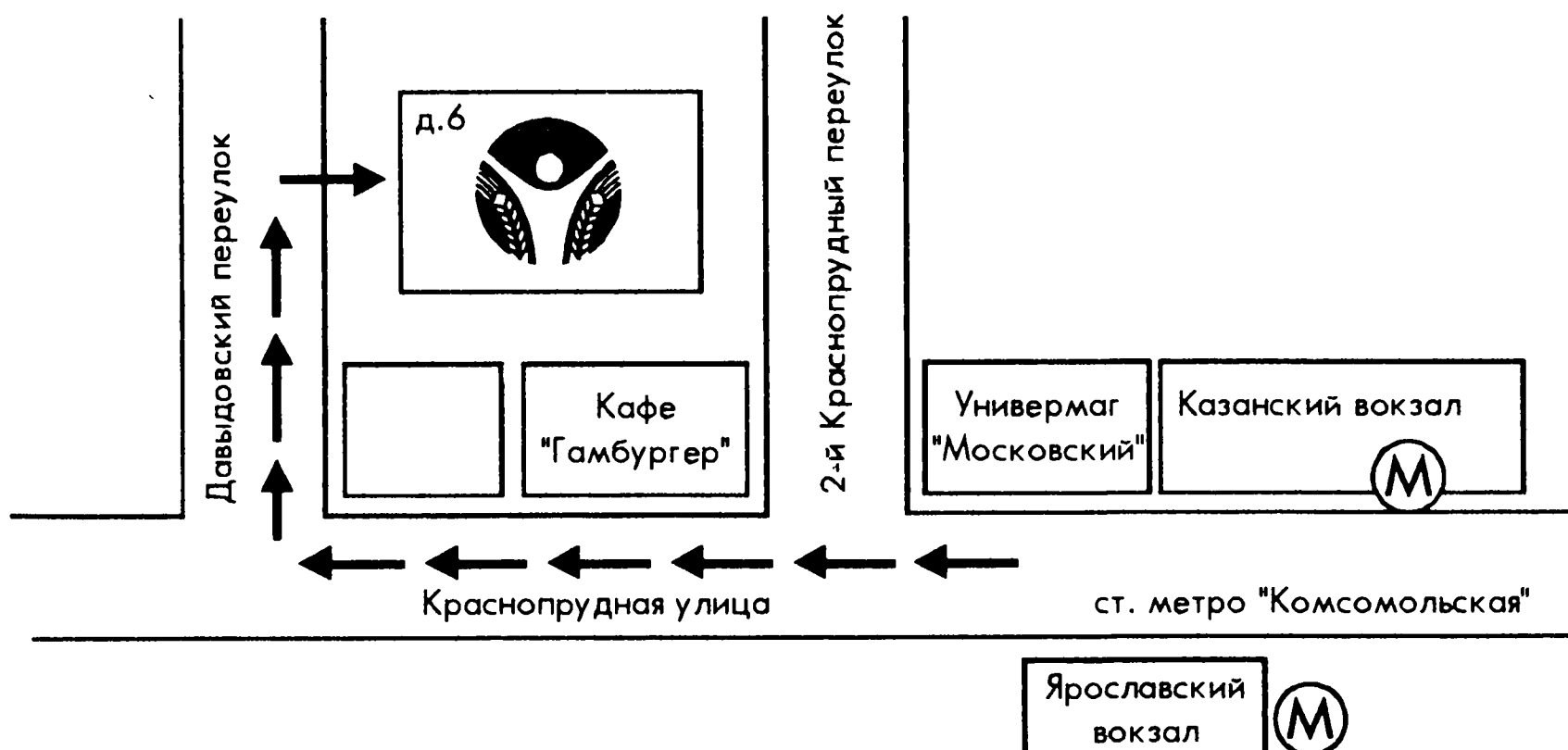
107410, Москва, ГЦ МПП,
цех № 5, а/я 15

Не забудьте указать на открытке (или конверте) Ф. И. О., свой индекс и почтовый адрес.

**Открытки
без индекса отправителя
приниматься не будут!**

Никакой предоплаты! Оплата при получении посылки на почте. Стоимость почтовых услуг составит дополнительно 25% стоимости заказа.

Как нас найти



ПАРДОН!

Жизнь с огурцом

Огурцы лучше, чем мужчины, потому что:

С огурцом вы никогда не обнаружите грязные носки в своем белье.

Огурец не сделает вам подарка на день рождения за ваш счет.

Огурец не будет учить вас мыть окна, чистить рыбу, готовить бифштекс.

Огурец никогда не представит вас как «просто знакомую».

Огурец не доведет вас до слез.

Огурец не спрашивает: «Я у тебя первый?»

Огурец не расскажет другим огурцам, что он у вас «первый».

Огурец не расскажет другим огурцам, что он у вас «не первый».

С огурцом нет нужды быть невинной больше одного раза.

Огурец не напишет ваше имя и телефон в мужском туалете.

Огурец не потребует, чтобы дома вы выглядели сексуально, а на людях «прилично».

Огурец не бегают по утрам, не соблюдает диету, не коллекционирует монеты, деньги, подружек и т. д.

Огурец не замечает седину у вас в волосах.

Огурцу все равно, если другие ее замечают.

Огурец не интересуется вашим возрастом.

Огурец не потеряет ключи от вашей квартиры на футбольном матче.

Огурец не станет спрашивать: «А кто говорит?» — когда вас просят к телефону.

Огурец не истратит всю вашу карманную мелочь на свои сигареты.

Огурец не будет читать нотаций по поводу беспорядка в вашей комнате.

Огурец не ревнует вас к коллегам по работе, зубному врачу или школьному товарищу.

Огурец не спросит: «А что сегодня на ужин?» — в тот момент, когда вы вернулись с работы.

Огурец не скорчит кислую физиономию, когда у вас болит голова.

Огурец никогда не скажет: «А что это за хорошенькая девушка гуляет здесь одна?»

У огурца не бывает раздражительности по утрам, и он не возражает против вашей.

Огурцы не бывают ни слишком тупы, ни слишком остроумны.

Огурцы не лысеют, не отращивают брюшко, не становятся скупыми к старости.

Огурцы не едят сухарей в постели.

Огурцы недорого стоят.

Огурцы не пристают на улице с приглашением «послушать музыку».

Огурец не превращает ваш туалет в читальню.

Огурец не роется в вашей аптечке без спроса.

Огурец не оставляет щетины в раковине.

Огурец не мочит сиденье в туалете.

Огурец не носит нестиранные носки.

●

Огурцу не надо «звонить жене».

Огурец не бросит вас из-за молоденькой красотки или профессорской дочки.

Огурец не играет в рок-группе и не «ищет себя» до 40 лет.

С огурцом вы не рискуете в один прекрасный день узнать, что он женат или симпатизирует вам, но предпочитает вашу сестру.

Огурец не станет решать ваш кроссворд чернилами.

У огурца не вырастает щетина к пяти часам утра.

●

Огурец не требует от вас постоянно держать в памяти, где его ключи, спички, тапочки, отвертки, наконец!

Огурец не бывает «очень занят» как раз в тот день, когда вам привозят телевизор из ремонта.

Огурец не вгоняет вас в тоску рассказами: «А у нас в армии».

Огурец не спросит: «А кто будет сидеть с детьми?» — когда вы собрались писать диссертацию.

●

Огурец не требует, чтобы вы нарожали ему много маленьких огурчиков.

Огурец не скажет: «Давай продолжать, пока не родится мальчик».

Огурец не требует завтрак в постель.

Огурец не читает ваши письма, дневники и не устраивает сцен из-за прочитанного.

С огурцом можно не менять ни фамилию, ни планы на жизнь, ни место жительства.

Огурец не попрекает вас за алименты, которые платит на своих огурчиков.

●

Огурец не станет:

показывать пыль на шкафу там, где ее не достать;

демонстрировать каратэ;

ковырять в зубах за столом в гостях;

оставлять грязные ботинки посреди прихожей;

перчить и солить вашу часть яичницы, утверждая, что «так вкуснее».

●

Наутро огурец:

не скажет: «Останемся друзьями»;

не предложит вызвать вам такси;

не исчезнет на месяц без всяких объяснений;

не скажет вам, что он не из тех, кто женится, или что он давно хотел жениться;

не позвонит маме, жене или другу.

●

Огурец не выкурит вашу последнюю сигарету в 12 часов ночи.

Огурец не оставит у вас на шее пятно, которое вы обнаружите только на работе.

Огурец не назовет вас чужим именем в самый ответственный момент.

Огурец не переключит вашу программу на свой футбол без спроса.

●

Огурец не скажет: «Я всегда говорил, что с короткими волосами ты выглядишь моложе».

Огурец не сообщит, что задержался на работе, придя с помадой на щеке.

Огурец не спросит: «Тебе понравилось? Правда, я лучше, чем он?»

Огурцы не интересуются вашими прошлыми связями и не любят рассказывать о своих.

Огурец не скажет: «Займись-ка лучше хозяйством», когда вы собрались к подруге, и «Завтра не могу, у меня рыбалка».

●

Бросить огурец — проще простого.

Журнал «Искусство кино».



ЦВЕТ-медицина будущего ?

«Наступает новая эпоха в медицине, когда семь цветов радуги, из которых состоит солнечный свет, заменят человечеству все лекарства», — утверждает известный американский ученый и врач Джекоб Либерман. С ним абсолютно согласны специалисты Московского медико-инженерного центра «Аквита»

На то, что солнечный свет обладает лечебными свойствами, обратили внимание еще древние греки. Сохранились кое-какие свидетельства о Гелиополисе (городе Солнца), который славился своими целительными храмами. А древнеегипетские врачи предписывали пациентам ношение одежды строго определенных сочетаний цветов в качестве средства излечения от той или иной болезни. Однако свидетельства эти туманны, человечество не унаследовало гелиотерапию с древних времен, и заявление Джекоба Либермана прозвучало как сенсационное.

Лечение, прописываемое Д. Либерманом своим больным в течение более чем 20-летней лечебной практики, называется «синтоника», от слова *syntonia*, что означает «созвучность, согласованность». Сам термин придумал в начале века другой американский ученый — Д. Стиплер. Он был основоположником того направления в оптике, которое исследовало влияние видимой части солнечного спектра

(семи цветов радуги) на живой организм.

Суть синтоники заключается в том, что когда солнечный луч воздействует на глаз, то это воздействие рефлекторно переходит на важнейшие функции организма и его систем, восстанавливая их баланс. Джекоб Либерман пошел дальше Стиплера и разработал конкретную методику лечения светом. И прежде всего он исходил из того простого и очевидного факта, что все живое на Земле существует благодаря Солнцу.

Солнечный свет и жизнь неразрывно связаны друг с другом. Человек питается, получает энергию из того, что ранее само питалось энергией, полученной от Солнца. Мы растем под солнечными лучами, а это тоже способ накопления энергии. И если жизнь вообще есть излучение энергии, то существование человека, его взаимодействие с окружающей средой можно представить как вибрации этой излучаемой энергии.

Вибрация солнечной энергии —

самая могущественная сила, поддерживающая существование всего живого. Разные сочетания (или частоты) этой энергии оказывают влияние на все процессы, протекающие на Земле вообще и в человеческом организме в частности. Биологическая же восприимчивость организма к этим разнообразным частотам энергии Солнца и определяет, какая из систем или функций организма, насыщаясь солнечной энергией, будет работать наиболее гармонично. Каждая отдельная частота (или цвет) солнечного спектра имеет жизненную ценность для всех аспектов человеческого бытия — физического, эмоционального, психологического.

В нашем веке помимо Либермана возможность лечения цветом достаточно плодотворно исследовал (но в своей области) швейцарской ученый Макс Люшер. В знаменитых таблицах Люшера определено психическое значение основных цветов, предпочитаемых или отвергаемых человеком. Вот как, к примеру, описывает Люшер красный цвет. «Красный символизирует физиологическое состояние, связанное с расходом энергии. Красный — выражение жизненной силы, нервной и гормональной активности, стремления к успеху, жадного желания всех жизненных благ. Это — воля к победе, влечение к спорту, борьбе, эротике, «сила воли». Выбор красного означает стремление к полноте бытия, лидерские черты, творческое начало, возбужденную деятельность. Отвержение красного выявляет физиологическое и нервное истощение, потребность в защите от возбуждающих факторов, снижение сексуального влечения».

Иными словами, и до Либермана признавались определенные лечебные свойства солнечного света и его составляющих, но доктор Либерман заявил (и подтвердил это своей лечебной практикой), что свет — универ-

сальное лекарство. «Свет — медицина будущего» — так назвал он свою книгу объемом более чем в тысячу страниц, ставшую бестселлером во многих странах.

Итак, не только правильное питание, чистая вода и воздух играют важную роль в состоянии нашего здоровья, но и свет и цвет.

В этом убежден и курский ученый Леонид Юрлин, создавший уникальный прибор, в основе которого лежит идея о том, что в человеческом организме должны быть гармонично представлены все цвета и, насыщая его тем или иным цветом, можно корректировать работу всех органов и систем. Называется он «прибор для психофизиологической коррекции» и применяется для лечения в Медико-инженерном центре «Аквита».

Общеизвестно, что из всех нейронов — нервных клеток, составляющих головной мозг, участие в той или иной деятельности принимает только 5—7 процентов. Что делают остальные 95 процентов, неизвестно, хотя теорий и предположений немало. Но факт остается фактом: человек использует лишь малую часть колоссальных возможностей своего мозга.

Наш мозг работает в диапазоне трех основных частот — «альфа», «дельта» и «тета». Каждый человек обладает своей, индивидуальной композицией частот и в соответствии с ними своим темпераментом, складом ума, типом сердечно-сосудистой системы, нервно-психической деятельности. Эти индивидуальные особенности человека во многом определяют его цветовое видение, иными словами, каждому из нас присущ свой цвет или сочетание цветов — это те цвета, которые нам инстинктивно приятны или, наоборот, раздражают.

Чем замечателен прибор Юрлина? Что означает цветовое мигание на экране компьютера и параллельно

пульсирующие звездочки, задающие ритм дыханию?

В тот момент, когда прибор начинает работать, компьютер прежде всего измеряет частоту и напряженность работы сердца и определяет, какой тип сердечно-сосудистой системы у данного человека. И уже до начала сеансов «цветотерапии» известно, какой у пациента темперамент, какой нервно-психический склад и, следовательно, какой ему больше всего подходит цвет.

В психологии принято выделять четыре типа темперамента: холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики. С определенной долей условности (поскольку в чистом виде они почти не встречаются) можно утверждать, что каждому виду темперамента соответствует свой тип сердечно-сосудистой системы, нервно-психической деятельности, а кроме того, «настроенность» на определенный цвет. Холерики, к примеру, из всех сочетаний цветов предпочитают красные, коричневые, оранжевые, ярко-желтые тона, меланхолики — голубовато-серые, нежно-зеленые, светло-фиолетовые. Кстати, в соответствии с темпераментом у каждого человека есть определенный набор болезней, к которым он предрасположен изначально.

Иными словами, можно установить связь между предрасположенностью человека к болезням и цветами, которые для него комфортны. Так, синий, холодный и напряженный цвет приятен людям, предрасположенным к инфарктам, к ишемической болезни сердца. У них сердце работает с высокой степенью напряженности и большой частотой, оно не успевает хорошо прокачивать кровь — такие люди постоянно находятся на грани заболевания. И человек подсознательно выбирает синий цвет, вернее, выбирает не сам человек, а его мозг, задействованные участки коры головного мозга. То есть

прибор Юрлина устанавливает реальную предрасположенность (склонность) к цвету, как бы списанную с его мозга, а сам-то человек думал всю жизнь, что он любит красное. Но то, что «знает» сознание, в данном случае не имеет никакого значения, поскольку это не есть реальное состояние организма, а всего лишь субъективное ощущение. Сознание может ошибаться, подсознание — никогда.

Детям свойствен зеленый цвет. В эзотерике это цвет развития, успокаивающий, цвет низкой напряженности работы сердца. У взрослых людей, чье подсознание выбирает зеленый, как правило, наблюдается сердечная аритмия с замедлением ритма работы сердца.

Когда люди садятся к экрану компьютера, подключенного к прибору Юрлина, выясняется, что у них работа мозга, сердца и системы дыхания, как правило, совершенно раскоординирована. Это тоже понятно: в любом нездоровом организме нарушения начинаются с разбалансировки трех жизненно важных функций — работы мозга, сердца и дыхания. Именно по этой причине нам трудно помочь себе — обычному человеку сложно управлять, к примеру, работой сердца. Но вот дыхание — в его власти. И это используется во всех дыхательных техниках — правильно дыша, в течение уже десяти минут человек может задать своему сердцу необходимый ритм. Изменяя дыхание и ритм сердца, мы можем влиять и на работу мозга. Человек как бы «запускает» по-новому работу всего организма.

Для этого нужен внешний толчок — именно дыхание! Дыхание — самый простой инструмент для помощи самому себе. Когда начинается сеанс лечения, на приборе Юрлина в четырех секторах экрана компьютера мигают различные сочетания цветов. Одновременно в каждом секторе появ-

ляются пульсирующие с разной скоростью серебристые звездочки — это компьютер, сняв предварительно потенциалы работы сердца и в зависимости от выбранных мозгом человека сочетаний цветов, предлагает ему ритм дыхания. Человек смотрит на мерцание цветов и соответственным образом дышит.

Из повседневного опыта нам кажется, что глаза выполняют только одну функцию — зрения. Мы и не догадываемся о другом удивительнейшем их назначении — быть окнами, через которые свет и цвет, как в храм, входят в наше тело. Проходя по зрительному нерву, луч раздваивается на два потока. Один идет в тот отдел мозга, где непосредственно создается зрительный образ. А другой импульс попадает в гипоталамус — важнейший отдел головного мозга, связанный со всеми органами, и прежде всего с нервной и эндокринной системами.

Не зря греки считали, что кратчайший путь к человеческим органам лежит через глаза. Поэтому, если человеку не хватает солнечного света, а еще точнее, одной или нескольких из составляющих солнечного спектра, к примеру, зеленого цвета, то он может заболеть.

Когда гармония в организме нарушается, именно гипоталамус первым откликается на непорядок и организует работу по восстановлению порядка. А импульс он получает от солнечного света, проникающего в мозг через глаза. Порой говорят, что глаза — это продолжение мозга.

Человек смотрит на цветной экран, а прибор Юрлина улучшает работу его сердца, воздействует на его мозг, нормализует дыхание. Но вдруг выясняется, что ему трудно дышать в соответствии с работой своего сердца. Подстраиваясь под предлагаемый прибором ритм дыхания, он иногда начинает задыхаться или у него кружится

голова, поскольку он вынужден дышать слишком быстро. Это показывает, насколько раскоординированы его жизненно важные системы. В процессе лечения по методике Юрлина работа этих систем гармонизируется, приходит в равновесие.

Что же еще происходит в момент сеанса?

Экран мигает с «альфа», «дельта» и «тета» частотами — с теми частотами, на которых работает мозг. Поскольку в каждом из четырех квадратов мигают разные сочетания частот и разные сочетания цветов, то непременно обнаруживается такое сочетание, которое человеку подходит. И прибор как бы синхронизирует и гармонизирует и сердечную деятельность, и нервную систему, и дыхание, и все прочие виды деятельности — ведь в организме все взаимосвязано и взаимообусловлено. И все органы и системы начинают работать правильно, в согласии друг с другом. Гипоталамус и каждый орган в отдельности, испытывающие дефицит того или иного цвета, ими насыщаются.

Человек с темпераментом меланхолика попадает в ситуацию, где нужно быстро соображать и быстро действовать. Обычно в подобных случаях такой человек страшно теряется, в его голове все путается, он растерян, беспомощен. А ставкой в экстремальной ситуации может быть собственная жизнь. Для того чтобы успешно справиться с проблемой, меланхолик должен на какое-то время стать холериком и переключиться на такой тип темперамента достаточно быстро. Прежде всего он должен дышать как холерик, сердце его не должно давать сбоев, и мозг должен работать с иными частотами — быстро и четко.

На сеансе с прибором Юрлина у нашего меланхолика и появляется возможность подобного переключения: он может легко перевести свой организм

в необходимый ему ритм. Человек становится как бы разнотемпераментным, более объемным, лабильным, его психика — более пластичной, нервная система — подвижной, и ни сердце, ни система дыхания, ни другие органы при этом не испытывают дискомфорта и не страдают.

Иными словами, организм становится натренированным на разные ритмы деятельности. И это, как считает автор прибора, происходит за счет того, что под влиянием объемной психофизической коррекции в коре головного мозга образуются новые нейронные связи или включаются те, которые раньше не были задействованы, — дремали, не востребуемые, 95 процентов его потенциальных возможностей. Организм запоминает новые нейронные связи, новые ритмы сердца, новые ритмы дыхания. В нужной ситуации срабатывает новый тип нейронных связей, невероятным образом расширяя физические и психические возможности человека.

Все это непосредственно сказывается на здоровье. С помощью прибора корректируются практически все болезни — проходят приступы стенокардии, бронхиальной астмы, спазмы желудочно-кишечного тракта, улучшается работа печени, почек. Может быть, неуместно даже само перечисление болезней, поскольку происходит коррекция работы всех систем организма. Ведь через зрительный анализатор идет прямое воздействие на гипоталамус, то есть на главную

железу внутренней секреции. Значит, улучшается вся секреторная деятельность организма. В данном случае ее деятельность могла быть сниженной или, наоборот, повышенной — все равно гипоталамус получает возможность гармонизировать свою работу.

С деятельностью желез внутренней секреции непосредственно связана работа всей эндокринной системы организма. Поэтому улучшается состояние щитовидной железы, молочных желез, поджелудочной железы, яичников, надпочечников, предстательной железы. Дальше в единую оздоровительную цепочку включается нервная система. Иными словами, происходит гармонизация нейрогуморальной регуляции. Это, естественно, помимо сердечно-сосудистой и дыхательной систем...

Благодаря прибору очень легко изменить свое настроение. Допустим, пришел домой чрезвычайно раздраженный человек, как это часто случается со всеми нами. И он не знает, как помочь себе, чтобы не сорваться на домашних, чтобы получить возможность обдумать сложную производственную задачу или просто сбросить напряжение. Он садится к прибору, который за считанные минуты выясняет, какого цвета человеку не хватает, и насыщает им организм.

Вот такой чудо-прибор создал российский ученый, удостоенный за это золотой медали в Салоне изобретений «Брюссель—Эврика-94».

Курс лечения с помощью «прибора
для психофизиологической коррекции»,
созданного Леонидом Юрлиным,
можно пройти в Московском медико-инженерном центре «Аквита»
Телефоны: (095) 181-50-73; 181-86-74; 181-33-64
Факс: (095) 181-33-64
Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а



«Живая» и «мертвая» вода; преодоление простатита

«Я постоянный подписчик вашего журнала. Прочитав статью «Живая и мертвая вода» в № 7 за 1994 год, загорелся желанием попробовать лечиться этой чудесной водой. Подвернулся счастливый случай, и я купил электробио-активатор «Бодрость».

Потом в № 3 вашего журнала за 1995 год появилась еще одна статья об этих растворах, но о лечении моих заболеваний в ней говорилось мимоходом.

Очень хотелось бы, чтобы ваш журнал подробно рассказал, как лечить «живой» и «мертвой» водой аденому простаты».

И. П. Тамонцев, Новосибирск

«Прочитав в вашем журнале про лечение аденомы простаты «живой» и «мертвой» водой, приобрел новинку — биоэлектроактиватор «Эсперо-1». Цены бы вашему журналу не было, если бы вы рассказали, в какой стакан прибора заливать растворы хлористого калия и кальция и как их пить».

М. А. Бондаренко, Томск

Таких писем мы получаем немало. Наконец у редакции появилась возможность ответить этим читателям, опубликовав в журнале методики лечения «живой» и «мертвой» водой, разработанные врачами ташкентской фирмы «Эсперо». В прошлом номере рассказывалось об излечении этим способом стоматологических заболеваний, в этом речь пойдет о простатите и аденоме предстательной железы. В дальнейшем поговорим о кожных болезнях. Методические разработки для лечения других заболеваний

можно приобрести в Московском филиале фирмы «Эсперо», так же как и сам биоэлектроактиватор для домашнего пользования.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 1—2-я СТАДИИ

Это заболевание встречается очень часто у мужчин среднего и пожилого возраста. По мере увеличения опухоли нарушается кровоснабжение железы, затрудняется мочеиспускание

и расстраиваются функции почек. Различают три стадии развития этого заболевания:

1-я стадия (компенсированная). Учащенное ночное мочеиспускание (2—3 раза) и нормальное дневное; несколько затрудненное мочеиспускание после сна; удлинение мочеиспускания до 1—2 минут, задержка мочи в начале мочеиспускания; тонкая и вялая струя в начале мочеиспускания.

2-я стадия (субкомпенсированная). В этой стадии мочеиспускание учащается днем и особенно ночью (5—10 раз), при его затруднении и удлинении появляется ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря; наблюдается воспаление мочевого пузыря и начальное нарушение функции почек.

3-я стадия (декомпенсированная). Хроническая полная задержка мочи; выделение мочи по каплям при невозможности акта мочеиспускания; развитие почечной недостаточности.

Лечение «живой» водой при аденоме простаты 1—2-й стадии очень эффективно. Прекращается ночное мочеиспускание; исчезают задержки и боли во время акта мочеиспускания; мочевой пузырь освобождается от остаточной мочи; повышается сексуальная активность. И хотя аденома уменьшается незначительно (в основном за счет снятия отека и воспаления), исчезновение воспаления, освобождение от болезненных симптомов, нормализация функции почек позволили избежать операции многим сотням больных.

У больных аденомой предстательной железы с цистостомой обычно к концу первой — началу второй недели лечения восстанавливается акт мочеиспускания, что позволяет с разрешения лечащего врача пережать, а иногда и убрать дренажную трубку.

Для лечения аденомы простаты «живая» вода (католит) готовится так: в обе емкости аппарата «Эсперо-1»

заливают кипяченую отстоянную воду. В анодную зону аппарата (стаканчик) добавляют 25 мл 10%-ного хлористого кальция и 25 мл 3%- или 4%-ного хлористого калия (их можно купить в аптеке). В отдельной посуде готовят 0,01%-ный раствор марганцовки. Для его получения 5—6 гранул перманганата калия разводят в 1 л кипяченой воды до получения интенсивной розовой окраски. Из этого раствора берут 30 мл и добавляют в катодную (более широкую) зону аппарата. Время активации — 8 минут.

Раствор пьют из большей емкости прибора за 20—30 минут до еды по следующей схеме: с первого по пятый день — по 250 мл 3 раза в день; с 6-го по 10-й день — по 300 мл 3 раза; с 11-го по 30-й день — по 350 мл 3 раза. Последний раз католит следует пить не позже 6 часов вечера.

Курс лечения — 1 месяц, затем надо сделать перерыв на 3 недели. В зависимости от эффекта лечение можно повторять 5—6 раз в год.

Больным с сердечно-сосудистой недостаточностью, чтобы избежать лишней нагрузки на сердце из-за большого объема жидкости, можно сократить количество принимаемого раствора до 1 литра.

При аденоме предстательной железы с цистостомой курс лечения можно продолжить до 3 месяцев, затем сделать месячный перерыв. В этом случае курс лечения повторяется 2—3 раза в год.

ПРОСТАТИТ

Это заболевание — одно из самых распространенных у мужчин. Различают два его типа: инфекционный и застойный. Чаще всего возбудителями инфекционного простатита являются стафилококки, стрептококки, кишечная или синегнойная палочка, гонококки, трихомонады, хламидобактерии.

Причинами застойного простатита является застой секрета в предстательной железе и застой крови в венах этого органа из-за неупорядоченной половой жизни, ограниченной физической активности, вследствие запоров, геморроя, злоупотребления алкоголем.

Хронический простатит проявляется весьма разнообразно. Боли локализируются в промежности, заднем проходе, иррадиируют в бедра, яички, крестец. Отмечается учащенное и болезненное мочеиспускание. Характерна преждевременная эякуляция, недостаточная эрекция.

Хронический простатит часто становится причиной разнообразных осложнений со стороны мочеполовой системы (склероз простаты, колликулит, эпидимит, пиелонефрит и др.), может привести к импотенции и бесплодию.

Лечение «живой» и «мертвой» водой устраняет болевые симптомы, нормализует процессы мочеиспускания, стимулирует сексуальную активность.

Инфекционный простатит

Вылечить это заболевание помогает комплексное лечение, включающее питье «живой» воды (католита), гидромассаж с анолитом и католитом, изменение образа жизни.

При обострении инфекционного простатита главным является инфекционный процесс, поэтому таким большим помимо лечения растворами анолита и католита необходим прием антибактериальных препаратов. Право выбора того или иного антибиотика принадлежит лечащему врачу.

Следующий этап — питье «живой» воды, которую готовят так: в обе зоны аппарата «Эсперо-1» заливают кипяченую отстоянную воду, в анодную зону аппарата (стаканчик) добавляют

25 мл 10%-ного хлористого кальция, 25 мл 3%- или 4%-ного хлористого калия и 0,1 г аптечного порошка сульфата цинка. В катодную зону добавляют 25 мл 0,01%-ного раствора марганцовки. Для его приготовления в отдельной посуде 5—6 гранул перманганата калия разводят в 1 л кипяченой воды до интенсивной розовой окраски. Из этого раствора берут 25 мл и добавляют в катодную (большую) зону аппарата. Время активации — 7 минут. Католит (раствор из большей емкости) пьют 3 раза в день по 300 мл за 20—30 минут до еды в течение месяца.

В первые 10 дней лечения проводят гидромассаж анолитом за 1—2 часа до сна. Сначала с помощью клизмы кипяченой водой (1—1,5 л) очищают прямую кишку. Через 10—15 минут после очищения кишечника делают клизму с 200—700 мл анолита комнатной температуры. Берется такой объем жидкости, который вызывает позыв к дефекации, но удерживается в прямой кишке 20—40 минут.

Для того, чтобы приготовить нужный для клизмы раствор анолита, в обе зоны аппарата «Эсперо-1» заливают водопроводную воду 35—37°C, а в анодную зону аппарата (стаканчик) добавляют 1/3 чайной ложки поваренной соли. Время активации — 7 минут.

В течение последующих 20 дней лечения проводится гидромассаж католитом через день. Процедура — та же, что и при гидромассаже с анолитом. Чтобы приготовить католит для этой цели, в обе емкости аппарата «Эсперо-1» заливают водопроводную воду 35—37°C, в анодную зону (стаканчик) добавляют 1/3 чайной ложки поваренной соли, а в катодную (более широкую) — 25 мл 0,01%-ного раствора марганцовки. Время активации — 10 минут. Используют раствор из большей емкости. Лечение проводится 30 дней 2—3 раза в течение года.

Застойный простатит

При этом заболевании принимать антибиотики не требуется. Достаточно пить «живую» воду, которую готовят, как и при инфекционном простатите, и проводить гидромассаж католитом, методика которого изложена выше.

Больным с застойным простатитом очень поможет лечебная гимнастика.

Комплекс лечебной гимнастики

1. Лежа на боку, поднять правую ногу в сторону-вверх. То же — другой ногой. 10 раз.

2. Лежа на спине, поднять ноги вверх на 10—20 см от пола, развести их — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. 5—6 раз.

3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять таз вверх и правую ногу отвести в сторону. То же — левой ногой. 5—6 раз.

4. Лежа на животе, руки под головой. Напрячь мышцы ягодиц, как бы вытягивая задний проход. 8—10 раз.

5. Лежа на животе, руки под головой. Перевести правую ногу за левую, втянуть задний проход. То же — левой ногой. 8—10 раз.

6. Лежа на спине, широко развести ноги, руки поднять вверх, принять сидячее положение — вдох; сгибая туловище, коснуться обеими руками

носки правой ноги — выдох. То же — к левой ноге. 6—8 раз.

7. Стоя на коленях, сесть между ногами на пол — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. 8—10 раз.

8. Стоя на коленях, руки на поясе, походить на коленях вперед-назад — 1 мин.

9. Сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести пошире. Достать правым коленом левую пятку. Затем левым коленом правую пятку. 15—20 раз.

10. Сидя на полу, ноги прямые, руки вытянуть вперед. Передвигаться на ягодицах вперед и назад на расстояние 2 м. 8—10 раз.

11. Стоя, отвести правую ногу назад, руки поднять вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же — левой ногой. 8—10 раз.

12. Стоя, поднять согнутую в колене ногу, прижать ее с помощью рук к туловищу, коленом коснуться подбородка. 10 раз.

13. Стоя, руки на поясе. Сделать выпад ногой вперед, присесть, вернуться в исходное положение. 10 раз.

14. Стоя, ноги на ширине плеч. Глубокие приседания, не отрывая пяток от пола. 6—12 раз.

*Материалы разработаны
в Медицинском центре «Эсперо»*

Биоэлектроактиватор «Эсперо-1»

для домашнего пользования можно купить в Москве:
в «Магазине экологической техники» (Дербеневская, 11а)
Проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»,
тел.: (095) 235-77-64, 235-77-90, 235-22-07;
в магазине «Технодором»
(ВВЦ, Центральный п-он, тел.: 181-96-30).

Справки по поводу приобретения аппарата и методических разработок по применению растворов при разных заболеваниях можно получить в московском филиале фирмы «Эсперо». Тел.: 907-51-45

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

С давних времен янтарем лечили множество заболеваний. Его рекомендовалось носить при головных болях и бессоннице, при астме и простуде, при сердечных и гинекологических болезнях.

Во многом это лечебное воздействие можно объяснить целительными свойствами янтарной кислоты. Кислота, получившая от янтаря свое название, содержится не только в нем. Она присуща всему живому, вырабатывается в клетках человека, животных и растений и отвечает за энергетический обмен. Если же янтарной кислоты в организме не хватает, «добрать» ее с питанием не всегда удается. Дело в том, что основная масса продуктов лишена янтарной кислоты. Она содержится лишь в кисломолочных изделиях, выдержанных винах, сырах, черном хлебе, пиве, глубоководных морских моллюсках, некоторых фруктах, ягодах и травах.

При дефиците же янтарной кислоты в организме заметно снижаются его защитные силы. Высказано даже предположение, что процесс старения связан с постепенным замедлением и прекращением выработки в организме янтарной кислоты. Специалисты утверждают, что, принимая янтарную кислоту, можно омолодить свой организм на десять лет.

Синтезированный препарат янтарной кислоты широко известен за рубежом, недавно его стали производить и в России. Причем российская янтарная кислота по чистоте превосходит все мировые аналоги. Это мощный регулятор защитных сил организма. Его действие не связано с истощающим «подстегиванием» нервной системы, наоборот, воздействие янтарной кислоты в

высшей степени физиологично — она нормализует систему энергетического обмена организма.

Янтарную кислоту называют «регулятором здоровья». Она снимает усталость, активизирует мозговые процессы, помогает при стрессе, предохраняет от простуды, защищает организм от вредных внешних воздействий, включая радиационное излучение. Янтарная кислота отлично зарекомендовала себя как общеукрепляющее и тонизирующее средство, особенно для стареющего организма: она уменьшает склеротические изменения (психическая и физическая утомляемость, снижение памяти), быстро снимает головные боли, связанные с нарушением питания клеток мозга. Есть у этого препарата и еще одно ценное свойство: он может быстро отрезвить пьяного и снять похмельный синдром.

Янтарной кислотой всегда можно заменить лимонную — вкусовой эффект тот же, но лимонная кислота выводит кальций из организма, не говоря уже о прочих ее отличиях от янтарной кислоты.

Янтарная кислота — не лекарство. Она эффективно помогает организму противостоять неблагоприятным воздействиям на него и усиливает его способность победить болезнь.

Преимуществом янтарной кислоты является возможность самостоятельно подбирать оптимальную для своего организма дозу. Это связано, в первую очередь, с отсутствием у препарата токсических свойств. Янтарная кислота не вызывает побочных эффектов. Опасность передозировки у нее практически отсутствует. Обычно 0,05 — 0,5 г янтарной кислоты в сутки за один или несколько приемов в течение

ние 3 — 7 дней обеспечивают прекрасный эффект. Но при необходимости дозу можно значительно повысить. При больших физических или психических нагрузках, при простуде или сильном алкогольном опьянении можно принять до 3—5 г препарата за один раз.

Для пожилых людей достаточно 0,3 — 0,5 г янтарной кислоты в день для поддержания организма в прекрасной форме. Важно помнить, что для максимального проявления тонизирующего действия препарат следует принимать в дневное время.

При головной боли и легкой сердечной аритмии достаточно положить таблетку янтарной кислоты под язык — и болезненные явления в большинстве случаев пройдут. Регулируйте дозировку в зависимости от своего состояния: передозировка янтарной кислоты не опасна, но оптимальная доза лучше.

Как же подобрать эту оптимальную дозу?

Начнем с того, что если ваш организм в хорошей форме, то действие препарата вы вряд ли ощутите. В остальных случаях через 3 — 5 дней приема по 1 таблетке (0,1 г) в день, а иногда и на первые сутки вы заметите улучшение общего самочувствия, прилив бодрости, улучшение сна. Если такой эффект не наступил, следует повысить ежедневную дозу до 0,5 или даже 1 г и принимать янтарную кислоту 2 раза в день. Излишняя доза может проявиться в укорочении ночного сна — тогда ее нужно уменьшить вдвое или на четверть. Подобрать для себя оптимальную дозу, чередуйте 2 — 3 дня приема с 1 — 2 днями перерыва. Такой режим позволит надолго сохранить физическую и психическую активность.

Для детей доза янтарной кислоты должна составлять половину или треть взрослой дозы, иначе возможны

излишняя возбудимость, ухудшение сна.

Как уже было сказано, янтарная кислота по своим вкусовым качествам очень близка к лимонной кислоте, что позволяет широко применять ее в качестве пищевой добавки. За рубежом ее часто используют при приготовлении прохладительных напитков, соусов, приправ. Кладите янтарную кислоту туда, куда вы раньше добавляли лимонную кислоту — ценность блюд многократно возрастет. Для приготовления, например, морса достаточно 0,01 — 0,1 г янтарной кислоты на стакан — напиток станет истинным тоником для вас и вашего ребенка.

Янтарная кислота полезна не только для человека, она и на растения действует как естественный стимулятор жизнестойкости. Она легко всасывается при замачивании семян, а при опрыскивании поступает в растение через листья. Во время роста растений рекомендуется поливать их раствором янтарной кислоты — 1 таблетки достаточно на ведро воды. Передозировка не опасна, поскольку избыток препарата используется растением как продукт питания. Вместе с тем опыт показывает, что максимальный эффект достигается при применении рекомендованной дозы. И чем раньше вы начнете обрабатывать растения янтарной кислотой, тем большего эффекта достигнете. Урожайность корнеплодов увеличивается на 15 — 20%, а огурцов — до 40%. Причем минеральные удобрения вам не понадобятся.

Янтарная кислота стабилизирует жизнедеятельность естественной микрофлоры почвы, что особенно важно для восстановления плодородия и очистки участков, загрязненных токсичными органическими веществами. Таким образом янтарная кислота обеспечивает сохранение окружающей среды от химического загрязнения.

Она не заменяет удобрения, но обеспечивает активный рост здорового, биологически полноценного, экологически чистого, устойчивого к заболеваниям растения.

Семена огурцов, помидоров, кабачков, тыквы, капусты, моркови, редиса, свеклы, репы, салата, цветов замачивают на 12 — 24 часа перед высаживанием. Клубни картофеля обильно опрыскивают раствором янтарной кислоты и накрывают на 2 часа пленкой, после чего картофель можно высаживать или оставить проращивать.

До начала цветения растения (овощи, ягоды, цветы) надо обильно опрыскивать раствором янтарной кислоты, через некоторое время обработку можно повторить.

Янтарная кислота дает прекрасный эффект и при уходе за домашними животными. Она оказывает на них такое же действие, как и на человека. Для крупных собак доза препарата может соответствовать той, что вы определили для себя. Для всех маленьких животных следует исходить из расчета: 0,03 г янтарной кислоты на 1 кг веса. Она подмешивается в корм или разводится в питье в течение 2 — 3 недель. Янтарная кислота снижает заболеваемость сельскохозяйственных животных и позволяет получить в большем количестве экологически чистый продукт питания (молоко, яйца, мясо). Благодаря такой добавке отпадает необходимость в применении антибиотиков, которыми порой закармливают животных в сельском хозяйстве.

Действие янтарной кислоты было впервые описано в конце прошлого

века, когда указание на ее лечебное применение появилось в фармацевтическом руководстве Г. Тагера (1889 г.). По сообщению Тагера, продукты из янтаря, содержащие свободную янтарную кислоту, издавна применялись в лечебных целях. Однако применение янтарной кислоты ограничивалось невозможностью получения чистого продукта.

Техническую янтарную кислоту достаточно давно производили в нашей стране два завода — в Армении и в России. Но ее нельзя применять ни в питании людей, ни в животноводстве, да и для растений она нежелательна.

В последние двадцать лет проводились всесторонние исследования очищенной янтарной кислоты, благодаря которым было доказано, что противопоказаний в ее применении не существует. Следует только учитывать, что янтарная кислота может повышать кислотность желудочного сока, поэтому некоторую осторожность надо соблюдать тем, кто страдает гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В таких случаях этот препарат можно применять только после еды.

Тем, кому обычно трудно бывает заснуть, лучше принимать янтарную кислоту в первой половине дня, чтобы избежать повышения физической и психической активности перед сном.

Метод получения янтарной кислоты запатентован, источником ее служат природные соединения. Сам препарат полностью соответствует янтарной кислоте, вырабатываемой в организме человека, животных, растений.

Приобрести янтарную кислоту
оптом и в розницу можно в НПО «Прибор».
Адрес: 105187, Москва, Кирпичная, 41.
Телефоны: (095) 562-72-77.366-14-08, 366-27-43.

«БИОБИМ»: домашняя физиотерапия

Некто Н. Б., 64-летний шофер такси, в течение пяти лет мучился сильными суставными болями. Особенно по ночам. Врачи поставили диагноз: остеоартрит. Но традиционные методы (медикаменты и физиотерапия) результатов не дали. И вот Н. Б. приобрел «БиоБим 940». Уже после первых трех сеансов лечения ночные боли стали проходить. После семи он смог вернуться к нормальному образу жизни и к работе. Следующие пятнадцать сеансов и два коротких профилактических курса полностью избавили шофера от страданий.

Передо мной в компактной коробке прибор «БиоБим 940». Комплект состоит из адаптора, корректировочного кольца и самого прибора, внешне напоминающего телефонную трубку.

«БиоБим» — новое средство из арсенала фототерапии (лечение с помощью световых лучей). Этот способ сродни хорошо известной всем лазерной терапии. Он использует узкий пучок невидимого инфракрасного излучения, облегчающий суставные боли ревматического и артритного происхождения. «БиоБим» ускоряет естественные процессы выздоровления организма.

Если другие фототерапевтические методы чрезмерно дорогостоящие и требуют постоянного посещения поликлиники, а то и стационарного лечения, то «БиоБим 940» можно с успехом применять и дома. В отличие от других систем он очень компактен и основан на использовании рассеянного, а не



концентрированного луча света. Поэтому применять его в домашних условиях абсолютно безопасно.

Для пожилых людей и людей с ограниченной подвижностью этот аппарат, пожалуй, самое удобное средство облегчить страдания, не выходя из дома.

Итак, вы приобрели «БиоБим». С чего начать процедуру? Первым делом закрепите корректировочное кольцо на трубке и соедините ее с адаптором. Теперь прибор можно подключать в сеть. Но прежде чем нажать на клавишу включения, нужно определить локализацию боли. Это несложно сделать, надавив на болезненный участок. Его площадь обычно не превышает 2-3 сантиметра (размер корректировочного кольца). При заболевании суставов направьте луч на место их сочленения.

Побочных эффектов опасаться не следует. При излучении «БиоБима» нет ни малейшего риска поражения кожи. Ведь мощность прибора гораздо ниже пределов безопасности и для короткой и для длинной процедур. Кроме того, красное и инфракрасное излучение не оставляет никаких следов и не доставляет неприятных ощущений.

Единственная предосторожность — избегайте прямого попадания луча в глаза.

Продолжительность каждого сеанса — от пяти минут до получаса в непрерывном режиме (максимальная мощность прибора) и столько же в импульсивном (излучение коротких пучков света, обеспечивающее глубокое проникновение). Можно проводить до трех сеансов в день с интервалом не меньше четырех часов. Но начинать, конечно, следует с малых доз.

Для лечения мелких суставов рук и ног рекомендуется проводить корот-

кие, 10-20-минутные сеансы, для лечения коленей — 20-30-минутные, для лечения спины — сеансы продолжительностью до часа.

Прибор особенно эффективен при снятии болей, а также при артрите, остеоартрите, воспалении тканей сухожилия, бурсите, заболевании локтевого сустава, ревматизме. При локализованной ревматической боли и опухании суставов (например, пальцев) нужно обрабатывать каждый участок отдельно.

Помимо «БиоБима 940» израильская фирма «Амкор» предлагает его модификацию «БиоБим 660». От своего аналога он отличается длиной волны излучения, а главное — эффектом воздействия. «БиоБим 660» предназначен для лечения кожных заболеваний и послеоперационных ран. В отличие от анестезирующих лекарств прибор не оказывает никакого побочного воздействия. Он особенно эффективен при лечении язв диабетического происхождения, герпеса, угрей, а также обычных ссадин и ушибов.

Прибор чрезвычайно удобен лежачим больным с пролежнями, у которых процесс заживления язв и ран, особенно в области ступней, ног и спины, затягивается из-за неподвижности.

Оба «БиоБима» уже несколько лет успешно применяются в клиниках Израиля, Канады, Германии, Великобритании, Франции и других стран. А теперь этот аппарат, сертифицированный Минздравом России, появился и у нас.

Приобрести его можно
у официального дистрибьютора фирмы «Амкор» АОЗТ «Саваб»
(телефоны: (095) 284-34-25, 921-97-03),
а также в уже известном нашим читателям

«Магазине экологической техники»

по адресу: 113114, Москва, Дербеневская ул., 11а
Проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад».
Телефоны: (095) 235-77-64, 235-77-90, 235-22-07. Факс: 235-37-77

66

«восхождения» в религиозных даосских, а также буддийских сектах, во всех серьезных школах ушу.

В классических трактатах Ци выступает как вселенский энергетический океан, а человек как льдинка, застывшая из капель влаги и обреченная вернуться со временем в свое изначальное состояние. В своей энергетической ипостаси Ци однородна и состоит из микрочастиц, но все их соединения, имеющие мириады форм, творятся из пяти первоэлементов. О них в «Книге истории» (V век до н. э.) сказано: «Первое начало — вода, второе — огонь, третье — дерево, четвертое — металл, пятое — земля. Постоянная природа воды — быть мокрой и течь вниз; огня — гореть и подниматься вверх; дерева — поддаваться сгибанию и выпрямлению; металла — подчиняться внешнему воздействию и изменяться».

Эти на первый взгляд тривиальные построения имеют решающее значение для всей даосской, буддийской, а также и конфуцианской философии и лежат в основе всех систем психофизического тренинга, всех комплексов воинских искусств. Особенность традиционного китайского мировосприятия как раз и заключается в том, что самые простые, казалось бы, понятия служат символами невероятно сложных и многоплановых вещей, относящихся к миру бытия.

Образуются пять стихий из «разделения Ци неба и Ци земли» в процессе взаимодействия сил Инь и Ян. Сочетание стихий определяет ход вселенских метаморфоз, на которые ориентирована и вся система ушу. Первоэлементы имеют соответствия и во внутренних органах тела, и даже во всех пяти чувствах человека, образуя цветовые, звуковые, осязательные, вкусовые и обонятельные ощущения. Поэтому даосы считали возможным научиться управлять «игрой стихий»,

улавливая закономерности их смены («дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля рождает металл, металл рождает воду, вода рождает дерево») и взаимопереходов, культивируя в организме одно и подавляя, изживая другое. Однако прежде всего следовало постигнуть естественный порядок вещей — Великое Дао, всеобщий Путь развития жизни.

В древности и в средневековье на Востоке не было строгого деления на религию, философию или науку. Даосизм, буддизм, конфуцианство, подобно исламу и иудаизму, сочетали в себе свойства религиозного учения, научной теории, философии и этических концепций. Для Китая первым «священным писанием» стала «И-цзин» («Книга перемен»), содержащая в виде математических и образных символов все представления мыслителей древности о мире и человеке. На протяжении тысячелетий «Книга перемен» составляла фундамент традиционной китайской философии, астрономии, медицины, военных искусств, а также всех прочих наук.

Мастера ушу, внимательно изучая «Книгу перемен», сформулировали правила борьбы, где очень важным являлось уравнивание полюсов, компенсация активного действия пассивным противодействием, оптимальное разрешение противоречий. В жизненной борьбе, как и в схватке с конкретным противником, побеждает лишь тот, кто постиг закономерности «перемен»: взаимодействие покоя и движения, сжатия и растяжения, наступления и отступления.

Но главное, мастера ушу постигали природу Дао, которая в даосской системе ценностей символизирует мировую гармонию, порядок и равновесие. Человек должен приобщиться к этой естественной гармонии бытия, но для этого необходимо овладеть разлитой в нем биоэнергией Ци, научиться

управлять ею, а также впитывать ее из космического океана. Нужно, «очищая» Ци, вызволять из состояния замутненности дух Шэнь и стремиться к просветлению. Просветленный дух и очищенная энергия должны обрестись в достойномместилище, поэтому следует всячески заботиться о своем теле. Таковы задачи даосской, а равно и буддийской йоги, давшей миру множество вариантов уникального психофизического тренинга.

Правильное понимание Дао получило в даосской философии название «Дэ». Это понятие фигурирует и в знаменитом трактате не менее знаменитого мудреца Лао-цзы (VI—V вв. до н. э.) «Дао дэ цзин». Обладание Дэ, по мысли Лао-цзы, равносильно достижению полной естественности, органического слияния с природой: «Кто содержит в себе совершенное Дэ, тот похож на новорожденного. Ядовитые насекомые и змеи его не ужалят, свирепые звери его не схватят, хищные птицы его не заклюют. Он совершенно гармоничен».

Состояние естественности, полной расслабленности считается в даосской натурфилософии залогом правильной циркуляции энергии в теле и энергетического обмена с макрокосмом. Потому и в ушу мастера непременно требуют от учеников освобождения сознания от оков рационального мировосприятия. Китайский философ Чжуан-цзы писал по этому поводу еще в III веке до нашей эры: «Ведь пьяный при падении с повозки не разобьется до смерти. Кости и сочленения у него такие же, как и у других людей, а повреждения иные, ибо душа у него в эти мгновения целостная. Сел в повозку неосознанно, упал неосознанно. Думы о жизни и смерти, удивление и страх не нашли места в его груди, поэтому, сталкиваясь с предметом, он не сжимается от страха. Если человек обретает подобную целостность от ви-

на, то какую же целостность он может обрести от природы! Мудрый человек сливается с природой, поэтому ничто не может ему повредить».

Даосы воспринимали мир в его единстве, стараясь избегать столь характерного для западного мышления разделения на хорошее и плохое, красивое или уродливое. «Вслед за тем, что существует правда, существует неправда; вследствие того, что существует неправда, существует правда. Поэтому совершенно мудрый не следует этому различию, а сообразуется с природой и следует естественному течению». Постигание Дао и следование ему в потоке бытия становилось единственной целью истинного даоса. Способы же достижения цели могли бесконечно варьироваться — от сидячей медитации до сложения стихов, составления букетов, рисования или практики воинских искусств.

Что же делать человеку, желающему постигнуть хотя бы в приближении то, о чем говорят даосы? По сути дела, ничего, по крайней мере, ничего лишнего. Никакой суеты, никаких попыток, идти против течения или бороться с сильнейшим, давая место негодованию и гневу. Побеждать следует Недеянием. Совершенствовать тело и дух, сообразуясь с законами природы. Вовсе не обязательно предаваться аскезе, удаляясь от мира сего с его конфликтами и тревожностями. Бороться необходимо, но лишь тщательно взвесив соотношение сил.

Постигший законы природы непременно овладеет умением соответствовать положению вещей. Человека же совершенных моральных качеств огонь не может обжечь, вода — утопить, ни холод, ни жара не могут причинить ему вреда. Это не значит, что он пренебрегает опасностями. Нет, он тщательно изучает безопасное и опасное, сохраняет спокойствие в беде и счастье, достойно относится к уходу из жизни.

Преодоление всякого страха, в том числе страха смерти, составляет важный аспект учения даосов о невозмутимости духа. Они никоим образом не отказываются от радостей жизни и не находятся в мрачном пессимизме. Но обрести истинную внутреннюю гармонию способен лишь тот, чье сознание не замутнено страхом ожидания смерти, боязнью получить смертельную рану, утонуть или разбиться, прыгая со скалы. Страх смерти на занятиях ушу подобен искусственному тормозу, сдерживающему силы и энергию. Единственный способ одолеть смерть — не страшиться ее.

Тот, кто достигнет такого полного внутреннего ощущения, научится управлять своей жизненной энергией и своим сознанием, обретет идеальное соответствие всем первоэлементам и сольется с природой. Слияние с ней даст человеку необходимую ему целостность мировосприятия, которая и является залогом духовного и физического здоровья и совершенства.

На Востоке считается, что человек получает начальный заряд энергии при рождении от своей матери, а затем постоянно получает энергию при дыхании. По особым меридианам энергия вместе с кровью поступает ко всем внутренним органам. Энергию можно аккумулировать при помощи специальных упражнений. Залогом же здоровья и душевного равновесия служит ровная и уверенная циркуляция энергии в теле, подготовленном специальными упражнениями, специальной диетой, особыми видами дыхания.

Трудно переоценить роль медицинских познаний для мастеров ушу. Та же акупрессура в руках мастера становилась грозным оружием, позволяющим эффективно воздействовать голыми руками или безобидными с виду палочками на уязвимые точки тела, чтобы мгновенно умертвить или парализовать противника. Все мастера ушу

обладали прекрасной медицинской подготовкой.

Обращая внимание на здоровье, даосы придавали особое значение силе внутренних органов, эластичности мышечных волокон, подвижности суставов, прочности сухожилий, чуткости нервных окончаний, хорошему кровообращению, правильному обмену веществ и поддержанию энергетического баланса организма.

Строгие диетические ограничения запрещали не только отшельникам, но и всем мастерам ушу употребление спиртных напитков, мяса, пряностей, мучных изделий. Взамен предлагались фрукты, некоторые овощи, орехи, бобовые, лесные растения, соки, мед, а также всевозможные укрепляющие отвары и снадобья фитотерапевтического свойства. С течением веков диетическое меню тех, кто практикует ушу, мало изменилось, особенно это касается мяса, которое, по мнению даосов, отяжеляет организм и мешает правильной циркуляции Ци.

Системы дыхательных упражнений даосской йоги постоянно разрастались и модифицировались, составляя важнейшие разделы энергетического тренинга цигун. В даосской натурфилософии дыхание считалось основным носителем биоэнергии, а потому без овладения секретами дыхания немислимо было ни активное долголетие, ни подлинное мастерство.

При огромном разнообразии имеющихся у даосов способов дыхания бросается в глаза сходство основных принципов: практика дыхания «диафрагмой» с задержкой дыхания на вдохе или на выдохе, что вполне соотносится с методами индийской пранаямы. Чаще всего дыхательным упражнениям сопутствовала медитация, переходящая в углубленное интенсивное самовнушение.

В стремлении к долголетию и здоровью даосские лекари стали при-

стально изучать способы дыхания животных-долгожителей: черепахи, аиста, ворона, жабы, которым природа отмерила более щедрый срок жизни, чем людям. Пытаясь овладеть необычными дыхательными ритмами, врачи-исследователи изобретали сложные позы, постепенно переходили от статических упражнений к динамическим, имитируя движения зверей и птиц.

Одно из главных направлений в классической даосской науке о дыхании предполагало вдох через нос и выдох через рот с задержкой воздуха в нижней части живота. Многие дыхательные упражнения для большей эффективности рекомендовалось сочетать с резкими ударами и махами руками, ногами, головой. В боевой практике нашел применение и долгий крик, парализующий противника.

Создание эффективной оздоровительной гимнастики, известной под названием «игры пяти зверей», приписывается великому медику II — III века Хуа То. Она состояла из имитации определенных движений медведя, тигра, оленя, обезьяны и журавля. В трактате Хуа То сказано: «Дверной порог, который регулярно используется, никогда не гниет. То же и с человеческим телом. Моя система излечивает болезни, укрепляет ноги и сохраняет здоровье надолго. Закljučается она в прыжках, наклонах, раскачивании, ползании, вращении и сокращении мышц путем напряжения».

Со временем на базе комплекса «игры пяти зверей» были созданы упражнения прикладного характера и различные «звериные» стили ушу. Объектом тщательного изучения лекарей и мастеров ушу становились походка животного, его дыхание, навыки ориентации в пространстве, манера выслеживать жертву, поражать ее или спастись от преследования. При создании того или иного «звериного» стиля главной целью было не

подражание животному, а умение выявить особенности функционирования энергии в данном живом существе как совершенном творении природы. Века и тысячелетия эволюции снабдили каждый вид замечательной способностью приспосабливаться к окружающей среде. Звери, птицы, пресмыкающиеся, выжившие в результате естественного отбора, сами по себе уже иллюстрируют победный исход долгой и кровопролитной борьбы. Их адаптационные свойства, отшлифованные поколениями, в том числе умение защищаться и нападать, будучи правильно поняты и истолкованы, должны были улучшить способность человека к выживанию, передать ему часть знаний о всеобщем совершенстве Вселенной.

Школа, принявшая в качестве покровителя то или иное животное, принимала и изучала все его свойства. Адепт школы должен был уметь как бы перевоплощаться в зверя или птицу и вести себя, как они. Он должен был уловить те состояния, которые заставляют леопарда стелиться по земле и высоко прыгать, змею — извиваться, скручиваться кольцом и нападать, петуха — смело разить клювом и шпорами, ловко уклоняться от ударов.

Тигр ходит мягко, крадучись, потому в стиле «тигра» преобладают скользящие переходы, низкие стойки, плавные перекаты через плечо. Настигнув жертву, тигр сбивает ее лапой с ног. Отсюда и удары «тигровой лапой» в уязвимые места. Цапля в схватке со змеей отмахивается крыльями, бьет длинными ногами и целит клювом в голову. В стиле «цапли» ученики осваивают высокие стойки, перекоки, удары ногами, точечные удары ладонью, сложенной как птичий клюв.

В каждом «зверином стиле» мельчайшие нюансы поведения животного проанализированы и увязаны с общими положениями теории ушу. Каждый

«звериный стиль» должен стать частью целого, единого, гигантского комплекса психофизического тренинга. Иногда в рамках одной школы применяются несколько «звериных стилей». Наиболее популярны в современном ушу стили «медведя», «змеи», «обезьяны», «ястреба», «петуха», «крокодила», «дракона», «ласточки», «вепря». Внутри одного стиля также могут существовать различия. Так, вариантов «змеинового» стиля насчитывается не менее пяти по соответствующим видам змей — от удава до кобры.

Человек, как порождение Земли и Неба, соединивший в себе пять первоэлементов, рассматривался в системе подготовки ушу комплексно. Но прежде всего в программу большинства школ входило так называемое «покорение стихий». Осваивая специальные упражнения, ученик не только начинал видеть все жизненные процессы через призму пяти стихий, но и приобретал способность адекватно реагировать на усиление жары или холода, сражаться в воде, лазать по деревьям, зарываться в землю.

Школа не умирала вместе с учителем. Возникнув, она продолжала жить и двести, и пятьсот лет без всяких видимых изменений. Устойчивость традиции зиждилась на постоянстве и преемственности методов тренировки, на верности заветам учителя-основателя. Программа обучения в любой школе была рассчитана на долгий срок — от нескольких лет до нескольких десятилетий. Ученик, воспитанный в традициях школы, всю оставшуюся жизнь должен был продолжать совершенствование, ибо в ушу, как и во всяком другом искусстве, стоять на месте — значит, идти назад. Однако продвижение вперед было чрезвычайно медленным и постепенным. Если сейчас в школе каратэ на Западе можно за год получить черный пояс, то

есть звание мастера, то в старом Китае первый год ученик только принаравливался правильно стоять, ходить, дышать, есть и спать. Удар, на освоение которого в современной школе отводится месяц, оттачивался и шлифовался годами. На занятия отводилось по восемь-десять часов в день. Ничего удивительного, что при подобной подготовке даже ученики без особых способностей приобретали силу удара, скорость реакции и другие технические навыки, совершенно недоступные обычному человеку.

Наблюдая за физическим и нравственным ростом своих учеников, наставник исподволь отбирал наиболее способных, которые в дальнейшем могли быть допущены к высшим ступеням Знания. К ним, в частности, относилось владение тотемным оружием данной школы, искусством чжень-цзю-терапии, искусством составления лекарств и ядов, различными экстрасенсорными навыками вплоть до телепатии, телекинеза, создания защитного энергетического поля и т. д.

Главное заключалось в том, что обучение велось с одной целью — достижение психофизического и технического совершенства. Оно было направлено на всемерную активизацию лучших качеств в личности. Стойкость, невосприимчивость к боли, выносливость, мужество должны были сочетаться с хитростью, умением найти выход в любой, самой непредвиденной ситуации, сориентироваться в невыгодных условиях боя, навязать противнику свою манеру ведения схватки. Все это проецировалось в процессе воспитания на реальные жизненные ситуации, далекие от области ушу. Результатом подобного обучения становилось формирование полноценной личности, устойчивой в психическом и нравственном отношении, обладающей отменным здоровьем, универсальной физической подготовкой.



ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ

В средние века во многих странах было широко распространено лозоходство: идет человек с прутиком в руках и чутко прислушивается к его отклонениям и колебаниям. С помощью лозы определяли места для рытья колодцев, залежи полезных ископаемых, зарытые в землю клады, тайники. Довольно долго этот метод считался ненаучным, чем-то вроде гадания. Но со временем им заинтересовались ученые, и в разных странах стали создаваться ассоциации, общества и центры по биолокации.

Выяснилось, что биолокация представляет собой универсальный метод изучения энергоинформационных связей в природе. Многочисленные исследования физиков, психологов, физиологов, медиков, геофизиков подтвердили, что метод биолокации позволяет определять различные виды излучений, исследовать состояние здоровья человека, структуру тел, содержание токсических веществ в окружающей среде и т. д.

Известный специалист по биолокации В. Э. Лебедева однажды была приглашена в небольшую московскую проектную организацию. Несколько человек, работавших в этой конторе достаточно долго, заболели раком. Трое из них умерли. Обследовав помещение, где изо дня в день трудились чертежники и проектировщики, Лебедева без всякой подсказки уверенно

указала на несколько рабочих мест. Оказалось, что это именно те столы, за которыми раньше работали люди, заболевшие раком. Как выяснилось, причиной онкозаболеваний была обширная геопатогенная зона, образованная в основном подземными потоками. Эта проектная организация находилась на улице Вешних вод, что помимо романтических ассоциаций указывало на существование подземных водных потоков.

Ученые, особенно физики, привыкли использовать в своих исследованиях приборы, созданные по последнему слову современной науки. А тут действиями операторов управляет неизвестный психофизический эффект. К тому же выяснилось, что многие талантливые специалисты по биолокации могут вообще обходиться без рамок, прутиков или маятников и делать свои заключения почти интуитивно, полагаясь в основном на ощущения в ладонях.

Биолокация — особый вид психофизической деятельности человека, основанный на его экстрасенсорных способностях.

Американская исследовательница Э. Джурка изучала с помощью электроэнцефалографа электрическую активность мозга специалистов по биолокации во время их работы с рамкой. Ее исследования показали, что в это время человек находится в особом

сосредоточенном состоянии, близком к медитации, когда у него отключаются обычные регуляторные механизмы сознания и он погружен в сноповидное состояние. Если биолокационное исследование длится долго, специалист сильно устает, снижается эффективность его работы.

Одно из главных направлений биолокации — обнаружение геопатогенных зон Земли, то есть поиск мест, где излучения из недр земли особенно опасны для всего живого.

Места возникновения земного излучения

Обнаружены три основных условия возникновения геопатогенных зон. Во-первых, они появляются на пересечении подземных водных потоков, во-вторых, на геологических разломах верхних слоев земной коры. Третье условие установили независимо друг от друга два исследователя — немец Э. Хартман и американец М. Курри. Каждый из них при помощи приборов, фиксирующих земное излучение, создал свою сеть, где опасные и безопасные места чередуются в определенной последовательности. Пересечения линий сетей, водных потоков и разломов коры — особо опасные места, концентрирующие земное излучение в виде пятен размером 10×10 см или 20×20 см. При длительном нахождении в этих зонах человек может заболеть раком, рассеянным склерозом и другими тяжелыми заболеваниями, так как опасные лучи заметно ослабляют иммунитет организма.

У земного излучения свои физические особенности — оно распространяется строго вверх и при этом узко направлено. Оно, подобно лазерному лучу, не рассеивается и не поддается обычным средствам радиационной защиты (экранам из свинца, бетона). Лучи без ослабления проникают через

любые перекрытия до самых верхних этажей зданий.

Физики, изучавшие проблему земного излучения, установили еще одну особенность геопатогенных зон: в таких местах увеличивается потенциал атмосферного электричества, повышается уровень естественного радиационного фона, замедляется прохождение радиоволн в определенном диапазоне частот.

По мнению российских ученых Е. З. Гак и В. И. Гридина и венгерского физика Г. Пернецкого, характерные особенности земного излучения (острофокусность, неэкранируемость, строгая вертикальная направленность лучей) связаны с тем, что причиной его возникновения являются аномалии в магнитном и гравитационном полях Земли, возможно создающие стоячие гравитационные волны. Однако до сих пор земное излучение и его происхождение до конца не объяснены. Но ясно одно: необходимо учитывать мнения специалистов по биолокации при планировании мест под застройку. А в уже существующих зданиях — проверять на геопатогенность те помещения, где люди находятся длительное время на одном месте.

Исследования геопатологии приборами

Перед каждым городским и сельским жителем возникает естественный вопрос: как выяснить, есть ли в его квартире опасные зоны?

Сейчас это уже можно сделать с помощью специальных приборов, хотя по-прежнему самым простым и доступным методом является биолокация, проводимая опытным специалистом.

Прибор ИГА-1, созданный Ю. П. Кравченко, произвел настоящую революцию в геофизике, биолокации и геобиологии. С его помощью можно измерять очень важный диапазон естест-

венного электромагнитного поля Земли в городских условиях, где электромагнитные помехи очень затрудняют определение естественного электромагнитного излучения на поверхности Земли. Прибор Кравченко четко и объективно показывает границы геопатогенных зон, линии и места их пересечений. Кроме того, прибор позволяет измерить и воссоздать объемную пространственную (трехмерную) картину расположения геопатогенных зон и энергетических пятен-столбов. Интересно, что данные по обследованию квартир, выполненные методом биолокации, полностью совпали с показаниями прибора — индикатора геофизических аномалий. Это еще одно свидетельство того, что биолокация является объективным и универсальным методом исследования разных видов физических полей.

Всестороннее исследование воздействия геопатогенных зон на человека было проведено в 1987—88 годах в Австрии. Директор реабилитационного центра в Вене врач О. Бергсман собрал для этого большой научный коллектив, в который вошли разные специалисты — врачи, биохимики, физики, инженеры, биологи, архитекторы. В течение двух лет 985 добровольцев участвовали в многочисленных опытах по 24 различным функциональным показателям. Было обнаружено, что даже десятиминутное пребывание человека в геопатогенной зоне сильно изменяет 12 физиолого-биохимических показателей, еще 5 показателей «имели выраженную тенденцию к изменению». Лишь 6 показателей остались без изменения.

Австрийские ученые пришли к такому заключению: без всякого сомнения, земное излучение вызывает изменение регуляторных систем организма человека. Особенно резко на вредное воздействие геолучей реагируют такие показатели, как уровень

серотонина, скорость оседания эритроцитов, скорость кровотока, биоэлектрическая активность головного мозга, иммунная система. Все эти отклонения не столько становятся причинами каких-то конкретных болезней, сколько повышают риск заболеваний, усиливая действие других факторов, влияющих на здоровье,—психического стресса, генетически обусловленных нарушений, загрязнения среды, переедания, длительных нагрузок.

Защита от земного излучения

Как уже говорилось, одним из свойств земных лучей является их способность проникать через всевозможные препятствия. Тем не менее поиск защиты от такого излучения постоянно продолжается. В разное время для этой цели предлагались такие защитные устройства, как конденсаторы, антенны, пирамиды, спирали, полусферы, зеркала, минералы.

Московская исследовательница кандидат технических наук О. А. Исаева проанализировала 130 патентов, выданных в разных странах мира на приборы и устройства, нейтрализующие земное излучение. Патенты разделяются на несколько групп: поглощающие материалы (воск, войлок, картон), отражающие и отклоняющие устройства (сетки, кольца, зеркала), улавливающие приспособления (пирамиды, конусы, антенны), генераторы и модуляторы, взаимодействующие с излучением. В основе каждого запатентованного устройства лежит преобразование сверхвысокочастотных электромагнитных колебаний земного излучения в другой вид.

И все-таки, несмотря на все предлагаемые меры защиты от этих таинственных лучей, исследователи едины во мнении, что самый простой, наиболее доступный и надежный способ спасения от них — уход человека из геопатогенных зон.

тогенной зоны в безопасное место. Австрийская исследовательница К. Бахлер обследовала более трех тысяч жилых мест, где обитали 11 тысяч человек: 6,5 тысяч взрослых, 3 тысячи подростков и 1,5 тысячи грудных детей. Многие из них были буквально спасены от смерти, избавлены от тяжелых болезней и страданий после того, как по ее указаниям постель или рабочий стол взрослых людей или кровать ребенка были перенесены в безопасное место. Все без исключения случаи, описанные К. Бахлер, строго документированы и подтверждены врачами, обследовавшими ее пациентов до и после перенесения спального или рабочего места.

Если по каким-либо причинам невозможно переставить в безопасное место кровать, надо хотя бы изменить положение тела во сне: например, перенести подушку в противоположный конец кровати. Этим простым способом можно уберечь от излучения голову, грудь. Тогда в районе фокуса земных лучей будут находиться ноги, что значительно облегчит положение. Ведь в течение сна человек неоднократно переворачивается с боку на бок, поджимает ноги, сворачивается калачиком. Часто люди сами непроизвольно реагируют на действие земного излучения: малыши во сне передвигаются в кровати, находя для себя спокойное, удобное место, а взрослые по неизвестной им самим причине устраиваются спать на диване в гостиной, избегая спальни.

Земное излучение действует локально, только в случае прямого попадания, оно не распространяется вширь подобно радиоактивному или электромагнитному. Это было замечено в 1970 году австрийскими и немецкими хирургами-онкологами, которые рекомендовали своим пациентам, перенесшим операции, переместить спальные места во избежание

рецидивов, вызванных действием земного излучения на организм.

Опасные земные лучи в большинстве случаев оказывают свое действие не сразу. Они постепенно нарушают иммунитет и, снижая защитные силы и сопротивляемость организма, в конце концов провоцируют те заболевания, к которым человек предрасположен в силу наследственности или образа жизни.

Биолокация в доме

Известный английский специалист по биолокации Эльф Риггс, посетивший со своими рамками и геофизическими приборами многие страны мира от Англии до Австралии, рассказывал об интересном случае из своей практики.

Однажды руководство онкологической клиники в Бэнгоре (Шотландия) обратилось к нему с просьбой проверить на геопатогенность дом одной из своих пациенток, находившейся у них на лечении. Обычно, следуя своему правилу, Риггс просит ничего не сообщать ему о жильцах до окончания обследования дома. Однако в данном случае ему было заранее известно, что здесь жил раковый больной.

После проверки пяти спальных мест Э. Риггс указал на двуспальную постель и заявил, что заболевшая женщина спала на правой стороне постели, причем если она спала на спине, то заболела раком левой груди, а если на животе, то патологический очаг мог возникнуть в правой груди. Представитель клиники, присутствовавший при проверке дома, заявил, что Э. Риггс правильно определил постель и опасное место, но его пациентка спала на спине, а между тем у нее возникла раковая опухоль правой груди.

Это сначала озадачило Э. Риггса. Он подумал и спросил, не передвигали ли кровать влево на 20—25 см.

Позвали родственников больной, и они подтвердили правильность догадки Риггса. Действительно, не так давно кровать передвинули, чтобы разместить рядом с ней небольшой шкафчик с лекарствами. Когда шкафчик отодвинули, все присутствовавшие с изумлением увидели старые вмятины от ножек кровати. Прежнее положение кровати было таким, что пересечение линий, то есть фокус геопатогенной зоны, точно приходился на правую грудь лежавшей в ней женщины.

При обследовании комнат желательно освободить помещение от мебели, чтобы оператор мог спокойно передвигаться по всей исследуемой площади. Еще лучше проводить биолокационное обследование комнат перед вселением в квартиру. После анализа полученных данных принимается решение о размещении мебели в каждой комнате.

Но в большинстве случаев мебель в комнатах убрать полностью невозможно, и специалисту по биолокации приходится работать в стесненных условиях. В таком случае надо особенно тщательно проверить спальные и рабочие места. Оператор обходит с рамками спальное место, а затем, сняв обувь, проходит несколько раз по самой постели, наблюдая за реакцией рамок.

Для тех, кто заинтересовался овладением этим методом, расскажу о некоторых особенностях работы с рамками. Давно замечено, что при пересечении любого физического потока (водного, газового, электрического) рамка в руке оператора отклоняется в сторону движения потока, а если оператор пересекает поток, держа в каждой руке по рамке, то они перекрещиваются друг с другом — левая рамка движется вправо, а правая влево. Эти различия в реакции рамок, находящихся в двух руках оператора, связаны с различиями в регуляции движения полушариями головного моз-

га. В силу законов биосимметрии левое полушарие мозга управляет деятельностью правой половины тела, а правое полушарие — левой стороной тела. Такая асимметрия в деятельности головного мозга наглядно проявляется в механизме зрения: образы предметов, возникающих в левом глазу фиксируются и анализируются в правом полушарии, а левое полушарие отвечает за изображения, воспринимаемые сетчаткой правого глаза.

Сходство деятельности мозга с работой специалиста по биолокации наглядно показывает, что у оператора возникает два типа восприятия — на уровне сознания (сенсорный) и на уровне подсознания (субсенсорный).

Чтобы развить у себя чувство биолокации, возьмите в обе руки рамки (П-образные конструкции из мельхиоровой проволоки) и идите по тротуару, где нет прохожих. При движении спокойным шагом рамки у вас в руках будут перекрещиваться в местах, где под землей проложены трубы, электрические кабели или где имеются водостоки, водные потоки.

Затем попробуйте поискать геопатогенные зоны. Найдите в парке или в лесу дерево, ствол которого покрыт вздутиями, что указывает на его расположение в фокусе геопатогенного излучения. Обходя такое дерево вокруг на расстоянии 1—3 метров, можно по реакции рамок научиться определять опасные места и в другом месте, где нет деревьев. Для обнаружения линий сеток Хартмана и Курри надо выбрать ровную площадку (например, поле на стадионе или за городом). После некоторой тренировки под руководством специалиста вы почувствуете особые колебания рамки, фиксирующей узлы пересечения сетей Хартмана и Курри. Правда, рамки реагируют на любые аномалии в земле, поэтому выявление геопатогенных зон в городе — дело сложное.



Лучший спортсмен мира - Брумель

Нечемпионы

Мне повезло: вместе с группой других журналистов Всероссийская федерация легкой атлетики пригласила меня в шведский город Гетеборг, где проводился чемпионат мира.

Те наши читатели, которые интересуются легкой атлетикой, наверняка уже знают, что наша сборная выступила там неудачно, что получила она всего одну золотую медаль из четырех десятков разыгранных, что многие наши спортсмены, результаты которых позволяли им претендовать на победу, не оправдали надежд.

Такой неудачи у команды России не было еще никогда. Золотые медали в Гетеборге отбирали у нас легкоатлеты Таджикистана и Белоруссии, Португалии и Украины, Ямайки и даже Сирии. Специалисты говорили потом о тактических просчетах, слишком затянувшихся или, наоборот, слишком краткосрочных тренировочных сборах, говорили о досадном невезенье («получи мы хотя бы еще одну золотую медаль — сразу вышли бы на второе место после США, и никто не говорил бы тогда о нашем поражении»). Все это справедливо. Но лишь отчасти. А главная справедливость — это то, что произошло на гетеборгском стадионе. Ведь в спорте с его четко регламентированными правилами соперничества



*Валерий Брумель, 1964 год.
Фото Виктора Ахломова,
публикуется впервые*

гораздо определеннее, чем в других сферах человеческой деятельности, можно говорить о том, кто победил, а кто проиграл.

Наши «новые русские» спортивные звезды прекрасно смотрятся на пресс-конференциях, легко говорят по-английски, одеты с модной небрежностью, увешаны золотыми цепочками. Гораздо хуже, когда они публично произносят примерно такие тексты: «О какой ответственности вы меня спрашиваете? Я этого не понимаю. Я отвечаю только перед самим собой. Выступлю на чемпионате мира плохо — значит, накажу сам себя: понижу свой рейтинг, что отразится на моих же гонорах в коммерческих стартах. Да, таков современный спорт!»

Неудачу команды переживал, по моему, лишь президент легкоатлетической федерации Валентин Балахничев. В сборной же говорили в основном о «мерседесах», обещанных фирмой тем, кто станет чемпионами мира. Но единственную золотую медаль в нашей команде как раз получила 18-летняя Ирина Станкина из Саранска, которая водительских прав не имеет и о своей машине, тем более о такой, даже не помышляла.

Провал легкоатлетов — не единственная неудача наших спортсменов в уходящем году. До открытия Олимпиады 1996 года еще далеко, а сборные России по самому популярному у нас виду спорта — футболу, а также и баскетболу, проиграв отборочные турниры, лишились права ехать в олимпийский город Атланту (США). Не обещают триумфальных побед на Олимпиаде и многие другие наши атлеты. А Виталий Смирнов, президент Национального олимпийского комитета, как-то заявил, что если будет у НОК такая-то сумма долларов, то и успех в Атланте будет обеспечен. Боюсь оказаться пророком, но я лично на большие успехи наших олимпийцев не

рассчитываю: никогда еще олимпийские медали не были эквивалентны долларовым инъекциям, особенно в нашей стране, где духовные устремления всегда были не менее значимы, чем денежные.

Конечно, без финансовой поддержки и денежных наград современный спорт немыслим (хотя романтик Кубертен, наверное, давно превращается в гробу). Но ни в быту, ни в экономике, ни в политике, ни тем более в спорте деньги не могут быть единственным стимулом, единственной движущей силой, единственной причиной успеха или неуспеха. Без страсти, без жажды борьбы и победы, без одухотворенности чемпионами не становятся.

Российские же несостоявшиеся чемпионы, как, впрочем, и очень многие другие наши сограждане, вдруг решили, что главное в жизни — деньги, что без них жизнь бессмысленна, что стоит заниматься только тем, что приносит деньги. Им показалось, что суть социальной и экономической переориентации, происходящей ныне в стране, сводится именно к отказу от идей во имя поиска и накопления денег.

Тяжелое и неизбежное наказание ожидает всякого, кто ошибается в выборе жизненной цели. В этом смысле провал наших нечемпионов абсолютно закономерен и справедлив.

Брумель

На мой взгляд, воплощением истинной спортивности и спортивного чемпионства остается Валерий Брумель. С этим можно спорить, называть Пааво Нурми и Карла Льюиса, Эрика Хейдена и Марка Спитца, Ларису Латынину, Джесси Оуэнса, Сергея Бубку или Пеле. У них уйма медалей, громкие победы, признание болельщиков.

Чем же прыгун в высоту Брумель лучше их? Попытаюсь разъяснить

свою точку зрения. Каждый из названных здесь спортсменов неизмеримо сильнее всех своих соперников, победить его было невозможно. Бубка, к примеру, порой проигрывает, но это не означает, что кто-то из соперников его победил. Такое невозможно, разница в классе просто исключает победу над Бубкой, пока тот сам не допустит серьезного промаха или просчета. То же самое можно было бы сказать и о других великих чемпионах. Но не о Брумеле.

По своим физическим данным Брумель уступал многим конкурентам (чуть ли не на голову был ниже Джона Томаса), но когда дело доходило до соревнований, он одолевал любого. Его жажда победы не знала пределов. Чем важнее были соревнования, тем ярче загорался Брумель. Мировые рекорды он бил не на уютных домашних стадионах, а на матчах СССР — США, где накал соперничества превосходил олимпийский.

К нему подходил тренер Гавриил Коробков и говорил: «Матч мы проигрываем. А о том, что будет в случае поражения, мне даже подумать страшно. Единственная надежда — ты!» После этого Брумель выходил в сектор для прыжков как на последнюю, смертельную схватку, самую важную в жизни. Выходил преисполненный решимости и отваги. И при виде такого соперника сомнения и опаска появлялись в глазах даже самых знаменитых прыгунов мира. А когда появляются сомнения и опаска, дрожат колени...

Случилось так, что к Олимпийским играм 1964 года он оказался далеко не в лучшей форме (тоже тренерские просчеты, травмы). Но даже будучи явно слабее соперников, он умудрялся побеждать, завоевывать самые важные золотые медали, в том числе и на той Олимпиаде 1964 года в Токио. Да, сила духа и негибаемая воля ведут к самым великим победам в спорте.

Порой говорили: «Брумель побеждает, потому что мир еще не знал такого нахала». Но это совсем не так. В Гетеборг 53-летнего Брумеля пригласили в качестве «ВИП» («особо важной персоны»). Он жил в прекрасном отеле, но на приемы и всякие приятные встречи не ходил. «Кто здесь меня знает? — говорил он. — Вот возьмут и не пропустят». Так говорить может только очень скромный человек, который больше всего боится оказаться навязчивым и нахальным.

Мне приятно было узнать это, потому что я всегда считал Брумеля очень цельным человеком, воплощением спортивного победительного духа, выраженного в чистом виде и необыкновенно ярко. Именно эта удивительная цельность и позволяет считать Брумеля лучшим спортсменом мира. Не подумайте, что я слишком пристрастен. В свое время три года подряд по итогам журналистского опроса несколько мировых агентств называли Брумеля лучшим спортсменом мира. Ничего подобного в истории спорта с тех пор не бывало.

Шведы

Шведы — как на подбор высокие, спортивные, светловолосые. В отличие от финнов, среди которых много альбиносов, шведы — и женщины, и мужчины — природно загорелые. Типичный вид — волосы светлее лица. В дни чемпионата мира Гетеборг был переполнен молодежью и людьми среднего возраста, благо студенческие каникулы и летние отпуска (на этот период закрываются многие предприятия) дали им возможность приехать на крупнейшие состязания сезона. По главной улице транспорт вечерами не ходил, сквозь гуляющую толпу не протолкнуться, ресторанные столики выставлены на тротуары.

Во многих местах на той же ули-

це — баскетбольные щиты (не площадка, а только щит и перед ним полтора метра отгороженного пространства): остановись, посостязайся с приятелем, покрасуйся перед подругой. Под окнами студенческого общежития, где поселились наши журналисты, крохотный ресторанчик (столики на улице), который держит серб Савич. Прямо на мостовой он поставил два ведра с песком, воткнул в них рейки, на которые положил легкую планку, бросил на землю два матраса — получился сектор для прыжков в высоту с места. Машины и велосипеды останавливались, потому что очень хотелось посмотреть на ресторанные игры и попробовать свои силы. Парень оставлял недопитой кружку пива и подходил к планке. Подражая знаменитому Патрику Шёбергу, долго медитировал перед ней, потом карикатурно хлопал над головой в ладоши, подобно спортивным звездам, приглашая публику вдохновить его на хороший прыжок, и взлетал в воздух. Знаете, многие прыгали очень прилично.

За каких-то десять дней трудно понять жизнь народа. Улавливается лишь то, что очевидно. Например, шведы чрезвычайно доброжелательны, приветливы и неагрессивны. В уличной толпе есть слегка подвыпившие, даже, похоже, «подкурившие», но все незлобивы и улыбчивы. В порядке эксперимента я пару раз кого-то в толпе вызывающе подтолкнул. Рискнул нарваться на неприятности, но здоровые парни сочувственно смотрели на меня и извинялись.

После Полтавской битвы шведы почти три века ни с кем не воевали. Может, из-за того, что неагрессивны? Или, наоборот, неагрессивны потому, что не воюют? Если этот симпатичный

менталитет прививается на генетическом уровне, то почему столь же доброжелательны живущие в Швеции африканцы, азиаты, югославы? Может, воздух здесь особый или питание?

Воздух шведский, действительно, очень свежий. Не только благодаря морю, но и из-за специальных присадок, очищающих бензин, и дорогих очистных сооружений на предприятиях. О питании я уж и не говорю. За его экологической безупречностью следят здесь особенно пристально. В Швеции очень мало курят. Это бросается в глаза. И, конечно, бросается в глаза очень высокий уровень жизни. Студенческая стипендия — тысяча американских долларов в месяц, пособие по безработице — на том же уровне.

Говорят, страна переживает сейчас экономический кризис. Но такой кризис выглядит для нас весьма привлекательным. Говорят также, что кризис переживает и так называемый шведский социализм. Что это за кризис, нам понять тем более трудно.

Кризис это или не кризис, но сам социализм в шведском варианте кажется мне во многом подобным тому представлению о справедливом общественном устройстве, которое в свое время сделало коммунистические идеи близкими миллионам людей. Но идеи эти, к сожалению, оказались утопией, продержавшейся 70 лет лишь с помощью лжи и насилия. И дело не столько в материальном благополучии, достигнутом шведами благодаря частной собственности, сколько в том, что сами люди здесь в массе своей здоровы, красивы, веселы и добры. И хлопоты о деньгах представляются им отнюдь не главной заботой. Совсем не главной!

Алексей Григорьев

МУЗЫКА

Шуман **Грезы любви** **и смерти**



Ни концертные исполнения, ни радиопередачи, ни грамзаписи фортепианной пьесы немецкого композитора Роберта Шумана «Грезы любви» не запомнились мне так, как звучание этой светлой и скорбной музыки под сводами дворцов спорта в Москве и Ленинграде, Инсбруке и Гренобле, Лондоне и Праге. Яркий свет и слепящий лед, на котором — черная фигура в трагичном изломе, раскинувшая руки-крылья над хрупкой розовой фигуркой...

Олег Протопопов и Людмила Белосова. Когда-то — символ нашего фигурного катания. Шумановские «Грезы любви» были кульминацией каждой их программы, и название этого произведения едва ли не всегда — будь то в США, Англии, Франции и даже СССР — произносилось дикторами на ледовых стадионах по-немецки, «Liebestraum», как особая дань уважения и мастерству спортсменов, и гению композитора.

Шуман. Грезы любви. И — смерти, ведь значительную часть жизни мучительные, леденящие душу видения отгораживали великого музыканта от любимых людей и любимого искусства. Наверное, судьбы всех гениев так или иначе драматичны, но ЭТА была особенной: еще при жизни Шумана жизнь его была кончена, ибо за несколько лет до финала он был лишен здоровья не только физического, но и душевного.

А начиналось все светло и радостно. 8 июня 1810 года в саксонском городке Цвикау в семье книготорговца Фридриха Шумана и жены его Иоганны родился пятый ребенок, которого называли Робертом. Разные бывают прозвища у детей, у этого было — Мечтатель. Он грезил с самого раннего детства и прежде всего — музыкой. Со второго класса гимназии — признанный пианист, затем — дирижер, правда, лишь в родительском

доме, где он управлял семейным оркестром (афиши этих концертов выглядели вполне солидно: «Вечерние музыкальные развлечения под управлением Роберта Шумана»).

Он не лишен был и литературного дара, много сочинял в подражание своему любимому писателю-романтику Иоганну-Паулю Рихтеру, взявшему себе французский псевдоним Жан Поль. Какое-то время даже казалось, что увлечение литературой побеждает в нем страсть к музыке.

В 18 лет Шуман поступает в Лейпцигский университет на факультет права. Он признается в письме домашним: «Холодная юриспруденция; которая уже с самого начала потрясает своими ледяными определениями, не может мне нравиться, но я ХОЧУ преодолеть ее». Студент-юрист совершает большое путешествие по Германии: Байройт (там он встречается с вдовой своего кумира Жана Поля и получает от нее в подарок портрет писателя) — Нюрнберг — Аугсбург — Мюнхен (здесь его ждет встреча с Генрихом Гейне). Он увлеченно читает Софокла, Гомера, Платона.

Но все громче и громче звучит для него музыка: восхищение Жаном Полем не может затмить восторга перед австрийским композитором Францем Шубертом, а вскоре грезы о музыке воплощаются для Роберта в образе 10-летней пианистки Клары Вик, которую он услышал на одном из вечеров в салоне певицы Агнессы Карус. Шуман начинает брать уроки у отца Клары — пианиста Фридриха Вика. Впрочем, занятия эти вскоре прекращаются по двум причинам — из-за сильных невралгических болей в правой руке и упорных попыток матери (отец к тому времени уже умер) удержать сына от изнуряющей карьеры исполнителя.

Шуман переводится в Гейдельбергский университет (опять же на факуль-

тет права), хотя теперь все больше склоняется к музыке — сочинительству и общественной деятельности. В 1835 году в тихом уютном Бонне создается «Общество содействия сооружению памятника Бетховену в его родном городе», и Шуман активно включается в эту работу. Так в его жизнь входит красивейший рейнский городок со знаменитым Семигорьем — цепочкой зеленых холмов вдоль мощной реки, с атмосферой утонченной культуры и патриархального спокойствия. И именно в Бонне композитору предстояло испытать страшные предчувствия гибели, а затем и умереть. В 1845 году, когда на боннской Мюнстерплац торжественно открывали памятник Бетховену, Шуман с тоской писал из Дрездена своим друзьям: «Вы, очевидно, не знаете, как страдаю я уже несколько месяцев от общего нервного расстройства, в результате чего врачи запретили мне любое душевное волнение, даже самое малое... К сожалению, поездка на берега Рейна для меня сейчас исключена».

Но вернемся в те годы, когда Шуман был еще здоров и полон оптимизма, когда он решал вопрос, чему посвятить себя («Вся моя жизнь была борьбой между музыкой и правом»), и наконец сделал окончательный выбор в пользу музыки — не без влияния пианиста Фридриха Вика. Добавим, что этот человек всячески противился браку своей дочери Клары с его же протеже Робертом Шуманом. Свадьба состоялась лишь в 1840 году, когда первые признаки нервного истощения у композитора уже давали себя знать.

И все же музыка звучала в его душе в полный голос. Шуман с восторгом слушает волшебную скрипку Никколо Паганини, восхищается талантом юного гамбургского музыканта Иоганнеса Брамса (из письма отцу Брамса: «Ваш сын Иоганнес стал нам очень дорог, его музыкальный гений принес

нам часы, полные радости»), не чурается «политикомузыкальных» коллизий («Если бы могущественный самодержец там, на Севере, знал, какой опасный враг кроется для него в творениях Шопена, в простых напевах его мазурок, он запретил бы музыку. Произведения Шопена — это пушки, прикрытые цветами») и принимает, наконец, как сказали бы сейчас, «руководящую должность» — становится «музыкальным директором» в Дюссельдорфе.

Переселение в Бонн (вернее, в его пригород Бад-Годесберг) Шуман считает возможным лишь при условии, что туда переедет его старый знакомец еще по Лейпцигу известный скрипач Йозеф фон Василевски. Условие выполнено: фон Василевски — первая скрипка «Бетховенского ферайна», руководитель нового профессионального хора и городского симфонического оркестра; в начале 1853 года он дирижирует там первым исполнением шумановской оратории «Странствие Розы», на котором автор, однако, присутствовать не смог.

Грозная болезнь все больше сковывала силы Шумана. В июле 1853 года, после боннской премьеры его баллады «Сын короля», композитор перенес тяжелый болевой приступ с частичной потерей сознания, который семейный врач, д-р Кауфман, дабы не тревожить пациента, диагностировал как люмбаго.

Прогрессирующая болезнь композитора сказывалась и на творческой карьере его жены, талантливейшей пианистки. Подавленная состоянием мужа, она выступала все реже и его произведения включала в свои программы очень осторожно, в самых малых количествах. Так, кстати, поступал и Ференц Лист, который тоже «дозировал» Шумана, словно интуитивно опасаясь заложенной в его мелодиях безумной, разрушительной силы. Лишь

после смерти композитора эту «шуманобоязнь» преодолели и сама Клара, и великий русский пианист Антон Рубинштейн.

Состояние Шумана все ухудшалось. В феврале 1854 года он вернулся к своему замыслу — собрать воедино высказывания великих мастеров слова о музыке, назвав этот сборник «Поэтическим садом». Во время работы ему «послышался странный тянущийся звук, возникла музыка в исполнении каких-то неземных инструментов, а потом все рухнуло — и только страх, ничего больше» (из рассказа Шумана доктору Кауфману). И врач, наконец, назвал диагноз, который был известен ему давно: маниакально-депрессивный психоз.

27 февраля 1854 года Шуман попытался покончить жизнь самоубийством, прыгнув в Рейн. Композитора спасли, после чего он сказал жене: «Надо поместить меня в психиатрическую лечебницу — в своих чувствах я уже не волен...» Выбрали лучшую по тем временам клинику доктора Рихарца в боннском предместье Энде-них: никаких смиренных рубашек, никакого насилия, высшее благо — спокойствие пациента. «Суббота, 4 марта, — записала Клара в дневнике. — Боже, он так спешил, что прыгнул в карету, забыв попрощаться со мной и детьми...»

Шуману были созданы прекрасные условия. С некоторыми предосторожностями его даже подпускали к фортепиано, на котором он иной раз музицировал в четыре руки с наезжавшим в клинику Иоганнесом Брамсом. Будущий классик немецкой музыки постоянно был рядом в те месяцы, когда угасал Шуман. Из письма Брамса Кларе Шуман: «Он пригласил меня погулять в саду. О чем мы только не говорили! Очень спокойно и осторожно я спросил его, продолжает ли он сочинять музыку. Услышал, что написано несколько

фуг, но они еще не закончены. Много и часто он говорил о Вас, о детях, от души радовался, когда узнал, что у Феликса прорезался первый зуб...»

Врачи предпочитали многое скрывать от Клары, да и вообще держать ее подальше от больного. Боялись, что хрупкая женская натура не выдержит такого испытания.

5 мая 1855 года она получила последнее письмо от него: «Дорогая Клара! 1 мая я послал тебе свою весеннюю весточку. Последующие дни были очень беспокойны — ты узнаешь об этом больше из моего письма, которое получишь послезавтра. На это письмо легла глубокая тень, но все же кое-что в нем тебя обрадует.

Я совсем позабыл о дне рождения нашего любимого Брамса. Поэтому сейчас открою рояль, чтобы новая партитура была отправлена ему завтра. Рисунок, присланный Феликсом Мендельсоном, прилагаю. Помести его в альбом — это неоценимый подарок! Прощай, любимая. Твой Роберт».

Как будто ничего страшного, вполне разумная записка. Но через 4 месяца доктор Рихарц сообщил Кларе, что никакой надежды на выздоровление нет. Больной из страха отравиться отказался от пищи, кроме глотка вина и фруктового желе. Однако Роберт Шуман прожил еще почти год — до 29 июля 1856-го. Иоганнес Брамс так описывал его последние дни:

«У него опять случился припадок, после которого врачи были уверены в неминуемом конце. Я прошел к нему. У него начались такие судороги, что врачи стали уговаривать г-жу Шуман отказаться от посещения больного и немедленно ехать домой... Но страдания г-жи Клары были так велики, что в субботу я счел необходимым все же пригласить ее в клинику. Надо благодарить Господа, что они повидались, — это так важно для ее состояния. Наверное, никогда больше я не пере-

живу столь волнующего момента, как то свидание Клары и Роберта. Он лежал с закрытыми глазами, а она тихо опустилась перед ним на колени. Он узнал ее, узнавал и в последующие дни. Несколько раз явно пытался ее обнять, протянул к ней руку. Говорить он уже давно не мог, произносил лишь отдельные слова, о смысле которых можно было только догадываться. Но даже это было для Клары счастьем. Он уже отказывался и от вина, но из ее рук отпил несколько раз по глотку. Во вторник пополудни Роберт уснул — так тихо, что мы и не заметили...»

31 июля 1856 года при огромном стечении народа состоялись похороны Роберта Шумана. «Чуть ли не все население Бонна вышло на улицы, и люди передавали друг другу эту страшную весть с таким выражением лиц, словно произошла катастрофа — большой пожар или землетрясение», — сообщал очевидец.

Композитора похоронили на маленьком боннском погосте, откуда через год стараниями Иоганнеса Брамса прах был перенесен на новое городское кладбище (называемое, впрочем, Старым), а памятник Шуману там был воздвигнут лишь четверть века спустя, в мае 1880 года, причем значительную часть денег на его сооружение дали многолетние концерты Клары Шуман, Йозефа фон Василевски и других музыкантов. Вдова композитора писала в дневнике: «Это было достойное торжество, и памятник работы скульптора Адольфа Дондорфа заслужил громкие аплодисменты, хотя барельефом на цоколе мы остались недовольны: дело не в отсутствии сходства, а в недостатке одухотворенности. Все же остальное было очень поэтично и впечатляюще...» Клара Шуман скончалась в 1896 году и была похоронена рядом с мужем.

Шесть лет пришлось мне проработать в Бонне, и ни разу тассовская кру-

говерть не дала мне возможности посетить шумановские места. Лишь недавно, приехав с женой в гости к немецким друзьям, мы решили непременно пойти на Старое кладбище и в Эндених, в дом, где была клиника, а теперь — музей композитора.

Обычное немецкое кладбище, чистое, ухоженное, с горящими свечками в стаканчиках едва ли не у каждой могилы.

У памятника Шумана надо стоять долго, вглядываясь в него с разных сторон. Барельефное изображение композитора выполнено с нарочитой грубоватостью, профиль Шумана тронут улыбкой, но и неизъяснимой тревогой. Грезить о любви возле него? Не знаю, мне послышался тот самый «странный тянущийся звук», будто «возникла музыка в исполнении каких-то неземных инструментов», — и я перевел взгляд ниже, на взлетающего лебедя, а потом — на сидящую женскую фигуру в греческой тунике. В одной руке она держит лавровый венок, в другой — нотный свиток, а глаза ее устремлены вверх, к портрету Роберта в медальоне. Удивительная скульптура, олицетворяющая судьбу Клары Шуман, долгие годы приносившей в жертву свой талант гению Роберта. Ангелочек со скрипкой слева и крылатый эльф с книжкой справа — символы не простые, но при некотором раздумье понятные. Впрочем, кому как. Лет двадцать назад какой-то вандал сильно повредил эти скульптуры, и их пришлось долго восстанавливать.

А потом мы двинулись в район Эндених, намеренно пешком, чтобы таким паломничеством искупить свое бывшее небрежение к музею Шумана. Идти пришлось долго, около часа, и вечерний город с неоновыми рекламными, стадами машин, магазинной суетой и подвываньем дискотек казался абсолютно несовместимым не только с патриархальными видами Эндениха в



прошлом столетии (их мы видели в путеводителе), но и с самым обычным музеем, не говоря уже о музее Шумана. Несколько раз мы спрашивали прохожих, правильно ли идем к нему. Те улыбались, благожелательно объясняли, выразительно посматривая при этом на трамвайные остановки. Но мы

упорно продолжали свой пеший путь к святым местам.

И вдруг оказались в старом, патриархальном Энденихе, том самом, из путеводителя. Даже трамвай и машины не нарушали его облика. За высоким каменным забором тянулся темный сад, а потом возник двухэтажный дом, у входа в который была доска со знакомым профилем и надписью: «Роберт Шуман. Род. 8 июня 1810 г. в Цвикау, ум. 29 июля 1856 г. в этом доме».

Итак, бывшая клиника доктора Рихарца. Теперь — музей. Но никакой кассы и никаких смотрителей на первом этаже не оказалось. Вдоль стен тянулись стеллажи, перед которыми стояли задумчивые люди, листая книги. Милая фройляйн за столиком с любопытством взглянула на нас. «Нам бы к Шуману...» — «Вы хотите пройти в мемориальные комнаты композитора?» — уточнила она. — «Да, да, хотим!» — подтвердили мы. Оказывается, у музея нет денег, и он получает их от платной публичной библиотеки.

Мы увидели две комнаты. Портреты Роберта и Клары, Брамса, свидетельство о смерти, заполненное витиеватым почерком боннского чиновника, последние нотные записи Шумана с характерным названием «Тема духов», его последнее письмо жене, которое цитировалось выше, неременный для такого музея рояль... Вот и все. А что, собственно, мы искали? Ведь Шуман — это музыка. Вечная. А уж что в ней услышать — грезы любви или грезы смерти, зависит от каждого из нас.

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал В. М. Кац. У него есть все выпуски журнала «Будь здоров» с июля 1993 года. Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования. В. М. Кацу

ГЕНИИ ИЛИ ЛЮДИ БЕЗУМНЫЕ

Чезаре Ломброзо (1835—1909 гг.) — выдающийся итальянский психиатр, основоположник антропологического направления в криминалистической психологии, предполагавшей врожденные признаки у людей с преступными наклонностями.

Парадоксальные сопоставления Ломброзо, с которыми мы предлагаем познакомиться нашим читателям, произвели сенсацию в конце прошлого века. Еще более актуальными они представляются сегодня, на исходе XX века, многие главные действующие лица которого подобны героям абсурдистских феерий.

Еще Аристотель, этот великий учитель всех философов, заметил, что под влиянием приливов крови к голове «многие индивидуумы делаются поэтами, пророками или прорицателями и что Марк Сиракузский писал довольно хорошие стихи, пока был маньяком, но, выздоровев, совершенно утратил эту способность».

Он же говорит в другом месте: «Замечено, что знаменитые поэты, политики и художники были частью меланхолики и помешанные, частью — мизантропы, как Беллерофонт. Даже и в настоящее время мы видим то же самое в Сократе. Эмпедокле, Платоне и других, и всего сильнее в поэтах.».

Платон утверждает, что «бред совсем не есть болезнь, а, напротив, величайшее из благ, даруемых нам богами; под влиянием бреда дельфийские и додонские прорицательницы оказали тысячу услуг гражданам Греции, тогда как в обыкновенном состоянии они приносили мало пользы. Много раз

случалось, что когда боги посылали народам эпидемии, то кто-нибудь из смертных впадал в священный бред и, делаясь под влиянием его пророком, указывал лекарство против этих болезней. Особый род бреда, возбуждаемого Музами, вызывает в простой и непорочной душе человека способность выражать в прекрасной поэтической форме подвиги героев, что содействует просвещению будущих поколений».

Демокрит даже прямо говорил, что не считает истинным поэтом человека, находящегося в здоровом уме.

Вследствие подобных взглядов на безумие древние народы относились к помешанным с большим почтением, считая их вдохновенными свыше, что подтверждается, кроме исторических фактов, еще и тем, что слова «мания» в греческом языке, «мешуган» в еврейском и «ниграта» на санскрите означают и сумасшествие, и пророчество.

О гениальных людях, точно так же как и о сумасшедших, можно сказать, что они всю жизнь остаются одинокими, холодными, равнодушными к обязанностям семьянина и члена общества. Микеланджело постоянно твердил, что его искусство заменяет ему жену. Гёте, Гейне, Байрон, Челлини, Наполеон, Ньютон хотя и не говорили этого, но своими поступками доказывали нечто еще худшее.

Нередки случаи, когда вследствие тех же причин, которые так часто вызывают сумасшествие, то есть вследствие болезней и повреждений головы, самые обыкновенные люди превращаются в гениальных. Вико в детстве упал с высочайшей лестницы и раздробил себе правую теменную кость. Гратри, вначале плохой певец, сделался знаменитым артистом после сильного ушиба головы бревном. Мабильон, смолodu совершенно слабоумный, достиг известности своими талантами, которые развились в нем вследствие полученной им раны в голову. Галль, сообщивший этот факт, знал одного датчанина-полуидиота, умственные способности которого сделались блестящими после того, как он, 13 лет, свалился с лестницы головой вниз. Несколько лет назад один кретин из Савойи, укушенный бешеной собакой, сделался совершенно разумным человеком в последние дни своей жизни. Доктор Галль знал ограниченных людей, умственные способности которых необыкновенно развились вследствие болезней мозга.

«Очень может быть, что моя болезнь (болезнь спинного мозга) придала моим последним произведениям какой-то ненормальный оттенок», — говорит с удивительной прозорливостью Гейне в одном из своих писем. Нужно, впрочем, прибавить, что болезнь отразилась таким образом не только на его последних произведениях, и он сам признавал это. Еще за

несколько месяцев до усиления своей болезни Гейне писал о себе: «Мое умственное возбуждение есть скорее результат болезни, чем гениальности — чтоб хотя немного утишить мои страдания, я сочинял стихи. В эти ужасные ночи, обезумев от боли, бедная голова моя мечется из стороны в сторону и заставляет звенеть с жестокой веселостью бубенчики изношенного дурацкого колпака».

Биша и фон дер Кольк заметили, что у людей с искривленной шеей ум бывает живее, чем у людей обыкновенных. У Конолли был один больной, умственные способности которого возбуждались во время операций над ним, и несколько таких больных, которые проявляли особенную даровитость в первые периоды чахотки и подагры. Всем известно, каким остроумием и хитростью отличаются горбатые; Роки-танский пытался даже объяснить это благоприятным расположением сосудов, питающих головной мозг.

Этой зависимостью гения от патологических изменений отчасти можно объяснить любопытную особенность гениальности по сравнению с талантом, в том отношении, что она является, чем-то бессознательным и проявляется совершенно неожиданно.

Юрген Мейер говорит, что талантливый человек действует строго обдуманно; он знает, как и почему он пришел к известной теории, тогда как гению это совершенно неизвестно: всякая творческая деятельность бессознательна.

Гёте утверждал, что для поэта необходимо известное мозговое раздражение и что он сам сочинял многие из своих песен, находясь как бы в припадке сомнамбулизма.

Моцарт признавал, что музыкальные идеи являются у него невольно, подобно сновидениям, а Гофман часто говорил своим друзьям: «Я работаю, сидя за фортепьяно с закрытыми гла-

зами, и воспроизвожу то, что подсказывает мне кто-то со стороны».

Альфьери, называвший себя барометром — до такой степени изменялись его творческие способности в зависимости от времени года, — с наступлением сентября не мог противиться овладевавшему им невольному побуждению, до того сильному, что он должен был ему уступить, и написал шесть комедий. На одном из своих сонетов он собственноручно сделал такую надпись: «Случайный. Я не хотел его писать».

«Все гениальные произведения, — замечает Вольтер в письме к Дидро, — созданы инстинктивно. Философы целого мира вместе не могли бы написать знаменитой басни «Мор зверей», которую Лафонтен диктовал, даже не зная хорошенько, что из нее выйдет. Корнель написал трагедию «Гораций» так же инстинктивно, как птица вьет гнездо».

Таким образом, величайшие идеи мыслителей, подготовленные, так сказать, уже полученными впечатлениями и в высшей степени чувствительной организацией субъекта, рождаются внезапно и развиваются столь же бессознательно, как и необдуманые поступки помешанных. Этой же бессознательностью объясняется непоколебимость убеждений людей, фанатически усвоивших эти убеждения. Но как только прошел момент экстаза, возбуждения, гений превращается в обыкновенного человека или падает еще ниже, так как отсутствие уравновешенности есть один из признаков гениальной натуры.

Не подлежит никакому сомнению, что между помешанным во время припадка и гениальным человеком, обдумывающим и создающим свое произведение, существует полнейшее сходство. Тассо в период творчества казался совершенно помешанным.

Обдумывая что-нибудь, многие искусственно вызывают прилив крови

к мозгу, как, например, Шиллер, ставивший ноги в лед, Питт и Фокс, приготавлившие свои речи после неумеренного употребления портера, и Паизиелло, сочинявший не иначе как укрывшись множеством одеял. Мильтон и Декарт опрокидывались головою на диван, Боссюэ работал лежа вниз лицом на ковре. О. Лейбнице говорили, что он может мыслить только в горизонтальном положении — до такой степени оно было необходимо ему для умственной деятельности. Мильтон сочинял, запрокинув голову назад на подушку, а Тома и Россини — лежа в постели; Руссо обдумывал свои произведения под ярким полуденным солнцем с открытой головой.

Если мы обратимся теперь к решению вопроса, в чем именно состоит физиологическое отличие гениального человека от обыкновенного, то на основании автобиографий и наблюдений найдем, что по большей части вся разница между ними заключается в утонченной и почти болезненной впечатлительности первого. Дикарь и идиот малочувствительны к физическим страданиям, из ощущений же воспринимаются ими лишь те, которые непосредственно касаются их в смысле удовлетворения жизненных потребностей. По мере развития умственных способностей впечатлительность растет и достигает наибольшей силы в гениальных личностях, являясь источником их страданий и славы. Эти избранные натуры значительно более чувствительны, чем простые смертные, а воспринимаемые ими впечатления отличаются глубиной, долго остаются в памяти и комбинируются различным образом. Мелочи, случайные обстоятельства, подробности, незаметные для обыкновенного человека, глубоко западают им в душу и перерабатываются на тысячу ладов, чтобы воспроизвести то, что обыкновенно называют творчеством, хотя это

только бинарные и кватернарные комбинации ощущений.

Стерн, после Шекспира наиболее глубокий из поэтов-психологов, говорит в одном письме: «Читая биографии наших древних героев, я плачу о них, как будто о живых людях... Вдохновение и впечатлительность — единственные орудия гения. Последняя вызывает в нас те восхитительные ощущения, которые придают большую силу радости и вызывают слезы умиления».

А как рано проявляются страсти у гениальных людей! Данте и Альфьери были влюблены в 9 лет, Руссо — в 11, Каррон и Байрон — в 8. Когда шестнадцатилетний Байрон узнал, что любимая им девушка выходит замуж, с ним сделались судороги. «Горе душило меня, — рассказывал он, — хотя половое влечение мне было еще незнакомо, но любовь я чувствовал до того страстную, что вряд ли и впоследствии испытал более сильное чувство».

Лорби видел ученых, падавших в обморок от восторга при чтении сочинений Гомера.

Живописец Франча умер от восхищения, после того как увидел картину Рафаэля.

Ампер до такой степени живо чувствовал красоты природы, что едва не умер от счастья, очутившись на берегу Женевского озера. Найдя решение сложной задачи, Ньютон был до того потрясен, что не мог продолжать своих занятий. Архимед, восхищенный найденным им решением задачи, в костюме Адама выбежал на улицу с криком: «Эврика!» («Нашел!») Вообще, сильные умы обладают и сильными страстями, которые придают особенную живость всем их идеям; если у некоторых из них многие страсти и бледнеют, как бы замирают со временем, то это лишь потому, что малопомалу их заглушает преобладающая страсть к славе или к науке.

Но именно эта слишком сильная

впечатлительность гениальных или только даровитых людей является в громадном большинстве случаев причиною их несчастий, как действительных, так и воображаемых.

Когда Фосколо разговаривал однажды с госпожой С., пишет Мантегацца, за которой сильно ухаживал, и та зло посмеялась над ним, он пришел в такую ярость, что закричал: «Вам хочется убить меня, так я сейчас же у ваших ног разможу себе череп!» С этими словами он со всего размаха бросился головою вниз на угол камина. Одному из стоявших вблизи удалось, однако же, удержать его за плечи и тем спасти ему жизнь.

Болезненная впечатлительность порождает также и непомерное тщеславие, которым отличаются не только люди гениальные, но и вообще ученые начиная с древнейших времен; в этом отношении те и другие имеют большое сходство с мономаньяками, страдающими горделивым помешательством.

«Человек — самое тщеславное из животных, а поэты — самые тщеславные из людей», — писал Гейне, подразумевая, конечно, и самого себя. В другом письме он говорит: «Не забывайте, что я — поэт и потому думаю, что каждый должен бросить все свои дела и заняться чтением стихов».

Все, кому выпадало на долю редкое счастье жить в обществе гениальных людей, поражались их способностью перетолковывать в дурную сторону каждый поступок окружающих, видеть всюду преследования и во всем находить повод к глубокой, бесконечной меланхолии. Эта способность обуславливается именно сильным развитием умственных сил, благодаря которым даровитый человек более способен находить истину и в то же время легче придумывает ложные доводы в подтверждение основательности своего мучительного заблужде-

ния. Отчасти мрачный взгляд гениев на окружающее зависит, впрочем, и от того, что, являясь новаторами в умственной сфере, они с непоколебимой твердостью высказывают убеждения, не сходные с общепринятым мнением, и тем отталкивают от себя большинство дюжинных людей.

Но все-таки главнейшую причину меланхолии и недовольства жизнью избранных натур составляет закон динамизма и равновесия, управляющий также и нервной системой, закон, по которому вслед за чрезмерной тратой или развитием силы является чрезмерный упадок той же самой силы, — закон, вследствие которого ни один из жалких смертных не может проявить известной силы без того, чтобы не поплатиться за это в другом отношении — и очень жестоко, наконец, тот закон, которым обусловливается неодинаковая степень совершенства их собственных произведений.

Меланхолия, уныние, застенчивость, эгоизм — вот жестокая расплата за высшие умственные дарования, которые они тратят.

Крайнее и одностороннее развитие чувствительности, без сомнения, служит причиной тех странных поступков, которые свойственны великим гениям наравне с помешанными. Так, о Ньюtone рассказывают, что однажды он стал набизать себе трубку пальцем своей племянницы и что, когда ему случалось уходить из комнаты, чтобы принести какую-нибудь вещь, он всегда возвращался, не захватив ее. О Тюшереле говорят, что один раз он забыл даже, как его зовут.

Бетховен и Ньютон, принявшись один за музыкальные композиции, а другой за решение задач, до такой степени становились нечувствительными к голоду, что бранили слуг, когда те приносили им кушанья, уверяя, что они уже пообедали.

Гений обладает способностью угадывать то, что ему не вполне известно: например, Гёте подробно описал Италию, еще не издавши ее. Именно вследствие такой прозорливости, возвышающейся над общим уровнем, и благодаря тому, что гений, поглощенный высшими соображениями, отличается от толпы в сверхпоступках или даже, подобно сумасшедшим (но в противоположность талантливым людям), обнаруживает склонность к беспорядочности, — гениальные натуры встречают презрение со стороны большинства, которое, не замечая промежуточных пунктов в их творчестве, видит только разноречие сделанных ими выводов с общепризнанными и странности в их поведении. Еще не так давно публика освистала «Севильского цирюльника» Россини и «Фиделио» Бетховена, а в наше время той же участи подверглись Бойто и Вагнер.

Есть страны, где уровень образования очень низок и где поэтому с презрением относятся не только к гениальным, но даже к талантливым людям. В Италии есть два университетских города, из которых всевозможными преследованиями заставили удалиться людей, составлявших единственную славу этих городов. Но оригинальность, хотя почти всегда бесцельная, нередко замечается также в поступках людей помешанных. в особенности же в их сочинениях, которые только вследствие этого получают иногда оттенок гениальности, как, например, попытка Бернарди, находившегося в флорентийской больнице для умалишенных в 1529 году, доказать, что обезьяны обладают способностью членораздельной речи. Между прочим, гениальные люди отличаются наравне с помешанными и склонностью к беспорядочности, и полным неведением практической жизни, которая кажется им такой ничтожной в сравнении с их идеями.



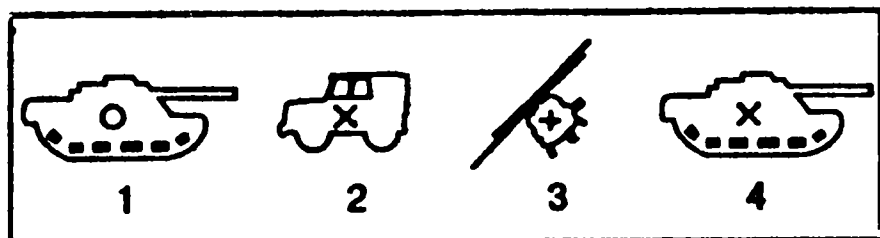
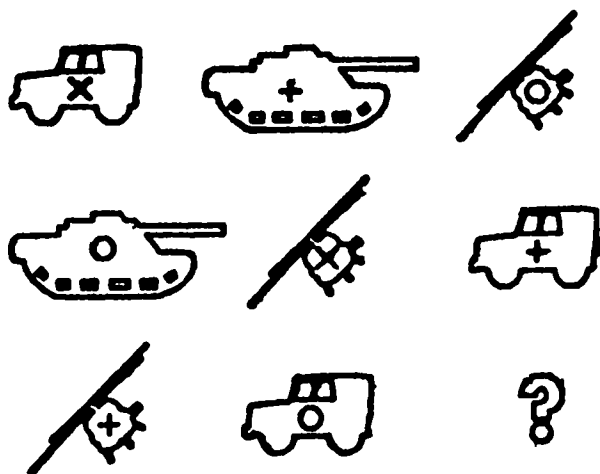
Коэффициент интеллекта

Продолжаем публиковать знаменитые тесты профессора Айзенка, которыми пользуются во всем мире для определения коэффициента интеллекта (Ай-Кью). Такие или подобные задачки решают абитуриенты или те, кто проходит конкурс для поступления на работу.

Предлагаем испытать себя и вам, дорогие читатели. При решении буквенных задач учтите, что буквы Ё и Й не исключены из алфавита, а количество букв в искомом слове соответствует количеству точек в скобках.

Третий тест

1. Какая фигура должна замыкать третий ряд?



2. Какое слово лишнее?
НОУКЪ, ЕСРТАК, ТКАЕ, ОРСОТЖ
3. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
ПО (...) ОЖА

4. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

СОНЕТ (НОРА) РАЗУМ
ПИЛОТ (. . .) ГАРУС

5. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

651 (331) 342
449 () 523

6. Подставьте число вместо знака вопроса.

8 12 24 60 ?

7. Подставьте букву вместо знака вопроса.

А Г Ж Л ?

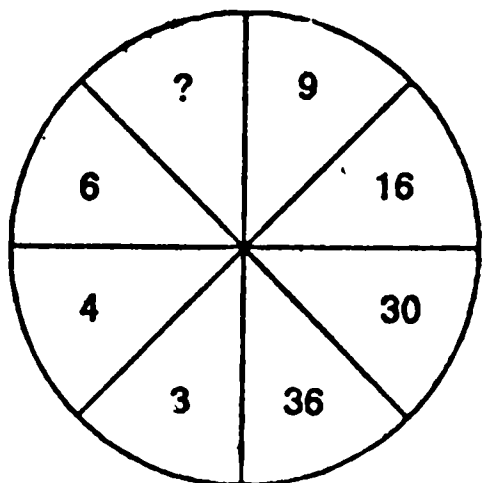
8. Какое слово лишнее?

АТОМ, БРЕВНО, ВЕТКА,
СОНМ, ГЕРОЙ

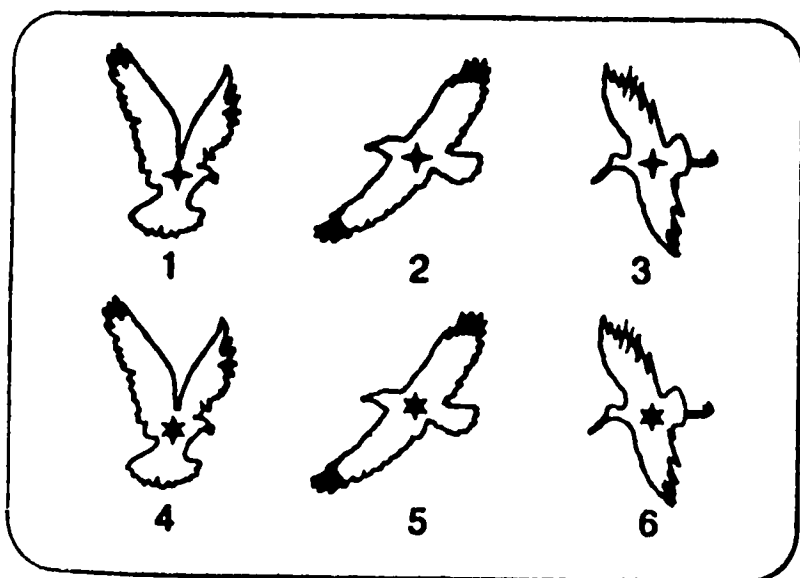
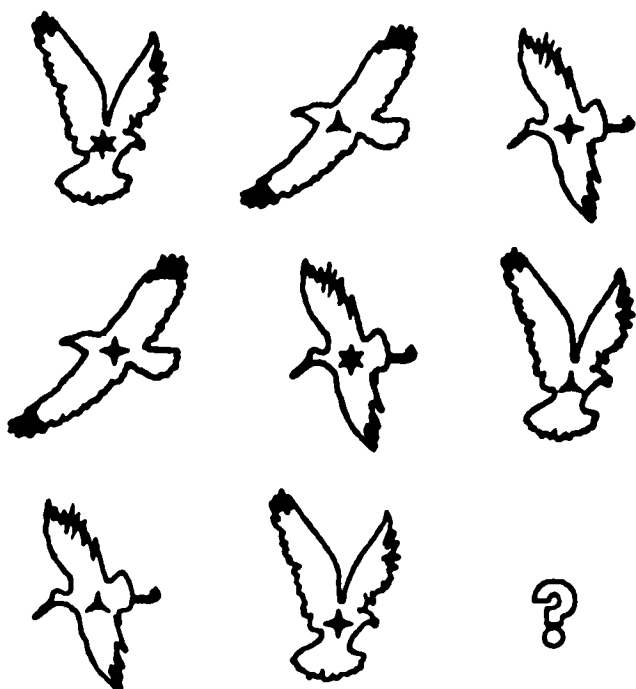
9. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

ПЕРЕ (...) ЕЦ

10. Вставьте число в сектор вместо знака вопроса.

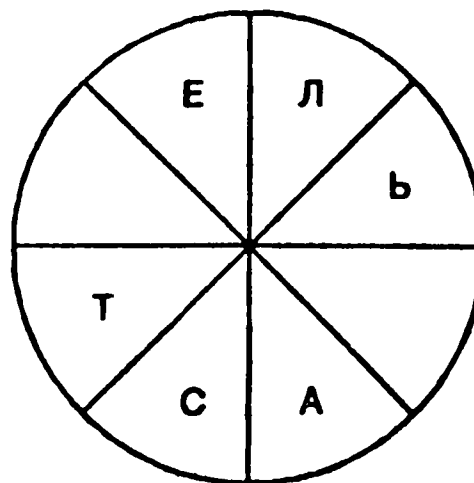


11. Какая фигура должна замыкать третий ряд?



12. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.
 96 (16) 12
 88 () 11
13. Подставьте число вместо знака вопроса.
- | | | |
|---|----|---|
| 2 | 10 | 4 |
| 3 | 17 | 5 |
| 3 | ? | 4 |
14. Какое слово лишнее?
 ЕТЬЛАП, РУТКАФ, БАКЮ, МЕЕГТОБ

15. Какое слово вписано в круг? Добавьте недостающие буквы.

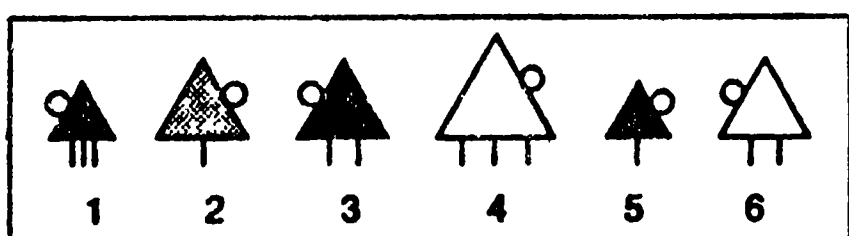
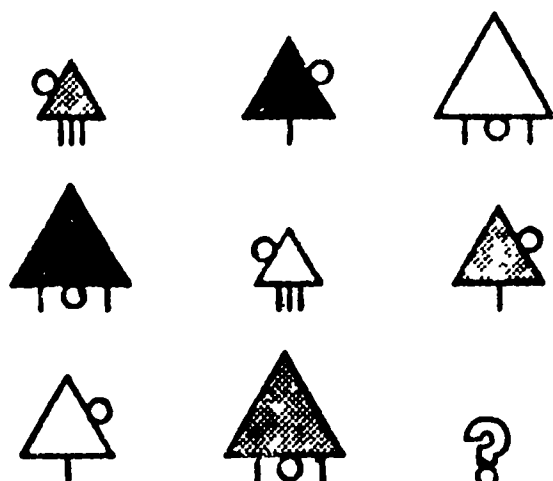


16. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе.
 БА (...) НА
17. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.
 98 (54) 64
 81 () 36
18. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.
 ГРОЗА (ЗОНТ) НИТЬ
 ВРЕМЯ (. . . .) ЖБАН
19. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.
 птица (....) ложная информация
20. Подставьте букву вместо знака вопроса.
- | | | |
|---|---|---|
| Б | Д | Ж |
| В | Ё | Й |
| Г | З | ? |
21. Подставьте число вместо знака вопроса.
 2 8 5 6 8 ? 11
22. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.
 МОРС (СРАМ) МАЙКА
 КОРТ (. . . .) СОПКА
23. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.
 нота (....) продукт
24. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.
 ЛИРЕ (РЕПА) ПОЛЕ
 ТЕНЬ (. . . .) ЧЕЛО

25. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

животное (....) жрец

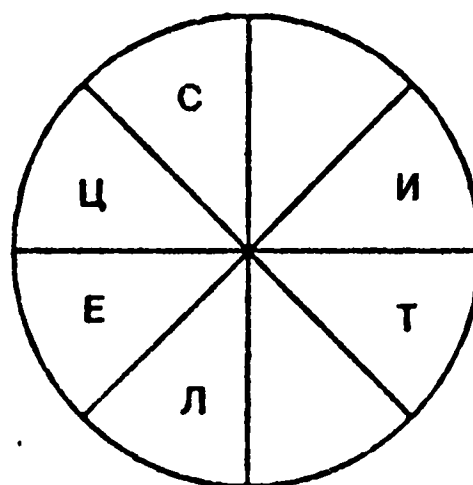
26. Какая фигура должна замыкать третий ряд?



27. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ЗОНА (КОРА) РИСК
ПОЗА (. . . .) ГУРТ

28. Впишите недостающие буквы в сектора и прочтите слово.



29. Какое слово лишнее?

РИКСЕП, АРШУГ
СИЛЬПЕАН, ОМАТЕЛС

30. Подставьте букву и цифру вместо знаков вопроса.

$\frac{2}{Б}$ $\frac{Д}{5}$ $\frac{8}{Ж}$ $\frac{?}{?}$

31. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

16 (93) 15

14 (...) 12

32. Каким числом должен закончиться ряд?

82 97 114 133 ?

Ответы и разъяснения к тесту «КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА»

1. 4. Есть 3 типа фигур, каждая из них помечена значком: крестиком, косым крестиком или кружком. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду и столбце.

2. СТОРОЖ. Остальные слова: окунь, треска, кета — рыбы.

3. РОГ.

4. ЛИГА. Слово образовано из 3-й и 2-й букв первого слова и 1-й и 2-й букв второго слова.

5. 324. Надо сложить числа вне скобок и разделить сумму на 3. $(449+523):3=324$.

6. 168. Чтобы получить следующее число в ряду, надо предыдущее число умножить на 3 и из произве-

дения вычесть 12. $60 \times 3 - 12 = 168$.

7. С. Буквы следуют друг за другом, через 2 на 3-ю, через 3 на 4-ю, через 4 на 5-ю и через 5 на 6-ю по алфавиту. С — 6-я буква после Л.

8. СОНМ. Слова следуют друг за другом по алфавиту, только слово «сонм» нарушает этот порядок.

9. БОР.

10. 6. Числа, стоящие справа от знака вопроса, надо разделить соответственно на 3, 4, 5, 6, чтобы получить числа в противоположных им секторах. $36:6=6$.

11. 5. Есть 3 изображения птиц, каждое из которых помечено одним из 3 типов значков. Каждый из этих признаков встречается

- лишь один раз в ряду и столбце.
12. 16. Надо разделить число, стоящее слева за скобками, на число, стоящее справа, и частное умножить на 2.
 13. 14. В каждом ряду надо перемножить крайние числа и к произведению прибавить 2. $3 \times 4 + 2 = 14$.
 14. БЕГЕМОТ. Остальные слова: платье, фартук, юбка — одежда.
 15. СТРЕЛЬБА. Надо вписать в пустые сектора буквы Р и Б. Слово читается с буквы С против часовой стрелки.
 16. ТОН.
 17. 39. Надо сложить числа за скобками и их сумму разделить на 3. $(81 + 36) : 3 = 39$.
 18. МЕЖА. Слово составлено из 4-й и 3-й букв первого слова и 1-й и 3-й букв второго слова.
 19. УТКА.
 20. М. Буквы следуют друг за другом по алфавиту в следующем порядке: 1-й ряд — через 2 на 3-ю, 2-й ряд — через 3 на 4-ю, 3-й ряд — через 4 на 5-ю; 1-й столбик — подряд, 2-й столбик — через 1, 3-й столбик — через 2.
 21. 4. Надо выделить 2 ряда чисел, чередующихся друг с другом. 1-й ряд: 2, 5, 8, 11 — в нем каждое последующее число больше предыдущего на 3. Во 2-м ряду каждое последующее меньше предыдущего на 2: 8, 6, 4.
 22. ТРОС.
 23. СОЛЬ.
 24. НОЧЬ. Слово образовано из 3-й буквы первого слова, 4-й буквы второго слова, 1-й буквы второго слова и 4-й буквы первого слова.
 25. ЛАМА.
 26. 1. Есть 3 размера фигур, 3 типа штриховки, 3 положения кружков и 3 типа ножек у фигур. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в каждом ряду и столбце.
 27. ТОГА. Слово образовано из 4-й буквы второго слова, 2-й буквы первого слова, 1-й буквы второго слова и 4-й буквы первого слова.
 28. СКИТАЛЕЦ. Надо вписать в пустые сектора буквы К и А. Слово читается с буквы С по часовой стрелке.
 29. САМОЛЕТ. Остальные слова: персик, груша, апельсин — фрукты.
 30. Й.
 $\overline{11}$ Каждая цифра больше предыдущей на 3 и соответствует порядковому номеру буквы в алфавите.
 31. 78. Надо сложить числа вне скобок и умножить сумму на 3. $(14 + 12) \times 3 = 78$.
 32. 154. Второе число больше первого на 15, третье больше второго на $15 + 2$, четвертое больше третьего на $15 + 2 + 2$, пятое больше четвертого на $15 + 2 + 2 + 2$
 $133 + 21 = 154$.

В Москве

журнал поступает в продажу в магазины:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
 «Спортивная книга», Сретенка, 9;
 «Атлетика», Долгоруковская, 27;
 «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
 «Путь к себе», 3-я ул. Ямского поля, 14/16;

Министерство связи Роспечать											
АБОНЕМЕНТ										73035	
на журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 1995 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамнилия инициалы)											
						ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА					
ПВ		место		ли-тер		на журнал		73035			
								(индекс издания)			
"Будь здоров!"											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		_____ руб _____ коп				Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		_____ руб _____ коп								
на 1995 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда		
(почтовый индекс)		(адрес)
Кому		
(фамилия инициалы)		

В следующем номере:

СПОКОЙНАЯ МУДРОСТЬ ДНЯ
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ РАДИКУЛИТА
МАССАЖ СТОП
СПОРТ ПОЛЕЗНЕЕ РАБОТЫ
ЕДА, КОТОРУЮ ВЫБИРАЮТ АМЕРИКАНЦЫ
ДИАГНОЗ ПО ЛОМБРОЗО



35 лет
на международном рынке
акционерное общество
открытого типа
«Внешнеэкономическое
объединение
“Медэкспорт”»

**Мы сотрудничаем
со всеми крупными производителями
медицинских товаров в мире.**

Мы:

- продадим с нашего склада в Москве имеющиеся в наличии партии медикаментов и прочей продукции медицинского назначения оптом;
- закупим и доставим любые медикаменты иностранного производства, зарегистрированные в России;
- окажем консультационные услуги на базе наших данных по нескольким тысячам наименований лекарственных средств и субстанций с указанием предприятий-производителей, синонимов и аналогов, кодов, фармгрупп, регистрационных реквизитов;
- проработаем возможность продажи лицензий, "ноу-хау" на оригинальные медицинские технологии и изобретения.

Наши телефоны (095) 331-82-00
331-83-77
331-93-44

Наш адрес: РФ 113461, Москва, ул. Каховка, д. 31, к. 2.
Факс: 311-97-00
Телекс: 112673 ФЛИНТ
411247 MDEXRU



Индекс 73035



**«СОВРЕМЕННЫЙ
ВИКИНГ»**

Этот плакат
в дни чемпионата мира
по легкой атлетике
украшал улицы Гетеборга